Управление образования
Гродненского областного исполнительного комитета

Отдел образования, спорта и туризма
Сморгонского районного исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи»

# Формирование ключевых компетенций при внедрении подхода «Равный обучает равного»

## (Из опыта работы)

**г. Сморгонь**
**2017**

Рецензенты:
директор государственного учреждения образования
«Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи» Т.И. Шпаковская;
заведующая сектором воспитательной и социальной работы отдела образования,
спорта и туризма Сморгонского райисполкома Э.М. Езерская

Автор:
заведующая учебно-методическим кабинетом государственного учреждения
образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи»
Н.Г. Шестирекова

Рекомендовано
методическим советом государственного учреждения образования
"Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи"
от 06.02.2017 г., протокол № 2.

**Шестирекова, Н.Г.**
**Формирование ключевых компетенций при внедрении подхода «Равный обучает равного»: из опыта работы** / Н.Г. Шестирекова – Сморгонь: ГУО «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи», 2017. – 78 с.

В издании описан опыт работы педагога-консультанта равного обучения государственного учреждения образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи» по формированию у старшеклассников ключевых компетенций. В работе представлены материалы, раскрывающие возможности реализации компетентностного подхода через организацию работы по принципу «Равный обучает равного» в условиях дополнительного образования.

Адресуется педагогическим работникам учреждений дополнительного образования детей и молодёжи, классным руководителям, педагогам-консультантам равного обучения.

©Государственное учреждение образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи»

## Содержание

Введение…….. 4
1. Теоретические аспекты компетентностного подхода……. 7
1.1. Основные идеи компетентностного подхода……..... 7
1.2. Сущность понятий «компетенция» и «компетентность». Ключевые компетенции……. 8
1.3. Формы и методы формирования ключевых компетенций..... 11
2. Подход «Равный обучает равного» как эффективная форма формирования ключевых компетенций подростков……..... 13
2.1. Сущность равного обучения……..... 13
2.2. Возможности дополнительного образования для реализации подхода «Равный обучает равного»…… 14
2.3. Формирование ключевых компетенций при реализации подхода «Равный обучает равного»……..... 15
Заключение……..... 27
Литература……..... 29
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.
Герб……..... 30
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.
Тренинговое занятие «Красота и здоровье»……..... 31
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.
Сценарий видеоролика «Стресс»……..... 46
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.
Тренинговое занятие «Управлять собой. Сотрудничать с другими» 49
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.
Тренинговое занятие «Культура здорового питания»……..... 57
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.
Тренинговое занятие «Пить иль не пить? Вот в чем вопрос…»…... 64
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.
«Уровень творческой активности» Шаров А.С…….. 75

## Введение

Подрастающее поколение – важнейший объект национально-государственных интересов, один из главных факторов обеспечения социально-экономического и культурного развития страны. Формирование жизнеспособного молодого поколения – одна из главных задач белорусского государства. Особенно остро стоит эта задача в непростых условиях социально-политических и экономических преобразований. Кризис ценностей, мировоззренческая деградация, потеря идеалов и отсутствие уверенности в завтрашнем дне губительны для самой незащищенной части общества – подростков и юношества, вовлекаемых в стихийный неуправляемый «рынок», разрушивший традиционные формы детской жизнедеятельности, что ведет к потере интереса к обучению, воспитанию, саморазвитию.

Во всемирном скаутском движении возрастную категорию детей 13-17 лет называют «венчуры». Венчур (англ. venture, ventures) — связанный с риском, что очень точно характеризует главную возрастную особенность. Неуемная энергия, поиск своего «Я», желание доказать свою взрослость и испытать себя приводят подростков к проявлению рискованного поведения. В силу социальных изменений рамки социальной свободы существенно расширились, а социокультурная установка на формирование необходимого чувства ответственности не сформирована, не воспитана готовность к выбору ответственных решений. Молодые люди оказываются жертвами вредных привычек или установок, испытывают дефицит иммунитета к условиям негативной среды.

К старшему школьному возрасту добавляется еще одна проблема - учащиеся становятся перед выбором дальнейшего жизненного пути, выбором будущей профессии. Мир профессий изменчив (профессии возникают, дробятся, объединяются, отмирают), их количество в наши дни измеряется пятизначным числом. Очень быстрое изменение содержания профессиональной деятельности на основе внедрения новых технологий требует иного уровня квалификации, основы которой закладываются в общем среднем образовании, в других формах дополнительного образования, способствующего профессиональному самоопределению старшеклассников.

Знания, умения, которые традиционно считались основой той или иной профессии, сейчас уже не могут обеспечить готовность к эффективной деятельности в рамках этих профессий. Необходимо воспитывать у современных подростков готовность к переменам, умение делать осознанный выбор в ситуации неопределённости и нести ответственность за свои действия, независимость убеждений, активную жизненную позицию, умение адаптироваться в условиях социальных изменений, мобильность, конструктивность, умение учиться. Ситуация профессионального самоопределения усугубляется еще и тем, что при всем многообразии и сложности мира профессий большие трудности доставляет ориентировка в своем внутреннем мире, в личных качествах, без чего самоопределение как сознательный процесс невозможно.

Все это приводит к смещению акцентов в образовательной сфере со знаниевого на компетентностный подход – что нашло отражение в Кодексе

Республики Беларусь об образовании, где определены основные требования к организации образовательного процесса. Среди них – обеспечение качества образования, компетентностный подход (ст. 91) [5]. Учреждение дополнительного образования имеет все необходимые возможности для успешной работы в данном направлении.

Одной из эффективных форм работы с подростками, которая внедряется в Республике Беларусь является подход «Равный обучает равного» (подход РОР) – специально организованная система деятельности, которая обеспечивает передачу достоверной социально значимой информации через доверительное общение «на равных» подготовленных волонтёров-инструкторов со сверстниками, происходящее в форме обучающих занятий, тренингов, акций, бесед, консультаций.

В учреждении дополнительного образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи» организована деятельность по принципу «Равный обучает равного». В 2014 - 2016 годах данная работа велась в рамках республиканского инновационного проекта «Внедрение модели воспитательной работы по формированию самоохранительного поведения учащихся, через организацию волонтёрской деятельности в рамках подхода «Равный обучает равного». Для подготовки волонтеров-инструкторов равного обучения была написана программа и организована деятельность объединения по интересам «Диалог на равных».

Такая форма работы с подростками оказалась весьма эффективной благодаря тому, что при реализации программы объединения по интересам был использован компетентностный подход, так как теоретическое обоснование необходимости реализации подхода РОР в обучении и воспитании связано с переходом от цели – «формирование определенного набора знаний» к более значимой цели – «формирование конструктивного типа поведения». Это позволило не только ориентировать учащихся на самоохранительное поведение, но и формировать у них ключевые компетенции.

Сегодня волонтеры-инструкторы – это учащиеся, которые умеют разрабатывать тренинговые занятия, проводят их не только со сверстниками, но и со студентами и взрослыми. Они анализируют, делают выводы, умеют отстаивать свою точку зрения, владеют навыками конструктивного диалога, благодаря чему являются лучшими спикерами районного дебат-турнира. Многие из них отмечают, что до того, как они пришли в равное обучение о многих своих умениях и способностях не имели представления и усовершенствовали уже имеющиеся. Если учесть тот факт, что из 9 волонтеров-инструкторов равного обучения 4 поступили в педагогический университет, 2 выбрали профессии в сфере туризма и музееведения, то можно сказать что ключевые компетенции, которые формировались в процессе обучения в объединении «Диалог на равных» стали для них еще и профессиональными.

До настоящего момента компетентностный подход в образовании остаётся сложной и противоречивой темой, недостаточно исследованной и теоретически проработанной, несмотря на увеличивающийся поток публикаций соответствующей проблематики. Отсутствует однозначное понимание понятий «компетенция» и «компетентность», нет единого определения их сущности,

механизма формирования и развития. В меньшей степени описан опыт реализации такой деятельности в условиях дополнительного образования, а подход «Равный обучает равного» рассматривается в основном в контексте формирования самоохранительного поведения. Такое поведение является проявлением одной из ключевых компетенций личностного самосовершенствования, а возможности равного обучения, как показывает опыт учреждения дополнительного образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи», могут быть гораздо шире.

Актуальность данной работы состоит в том, что в ней определена сущность компетентностного подхода, результатом которого является формирование ключевых компетенций и представлен эффективный опыт его реализации через подход «Равный обучает равного» в условиях учреждения дополнительного образования в объединении по интересам «Диалог на равных».

.

# 1. Теоретические аспекты компетентностного подхода

## 1.1. Основные идеи компетентностного подхода

Появление компетентностного подхода на рубеже XX и XI веков является закономерностью развития и гуманизации системы образования, обусловленная поиском путей её приближения к непрерывно развивающимся потребностям общества.

Сейчас определены новые требования к выпускникам учреждений среднего образования на рынке труда. Важными целями образования становятся развитие у учащихся способности действовать и быть успешными, формирование таких качеств, как профессиональный универсализм, способность менять сферы деятельности, способы деятельности на достаточно высоком уровне. Востребованными становятся такие качества личности, как мобильность, решительность, ответственность, способность усваивать и применять знания в незнакомых ситуациях, способность выстраивать коммуникацию с другими людьми.

Компетентностный подход часто путают с практико-ориентированной трудовой подготовкой, сводящейся к обучению и выполнению тех или иных трудовых, чаще всего простых операций. Компетентностный подход много шире, его реализация невозможна без получения глубоких знаний, так важнейшим признаком данного подхода является способность обучающегося к самообучению в дальнейшем.

Компетентностный подход - это подход, при котором результаты образования признаются значимыми за пределами системы образования. Центральным моментом организации компетентностноориентированного обучения является принцип ответственности и инициативы самих учащихся. Происходит смещение акцентов с односторонней авторитарной позиции педагога на активную, ответственную и самостоятельную позицию в учении самих учащихся.

Компетентностный подход – это подход, акцентирующий внимание на результате образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях. Цель такого образования направлена на комплексное освоение знаний и способов практической деятельности, обеспечивающее успешное функционирование человека в ключевых сферах жизнедеятельности в интересах как его самого, так и общества, государства.

Основными понятиями компетентностного подхода являются понятия «компетентность» и «компетенция», а основным непосредственным результатом образовательной деятельности становится формирование ключевых компетенций.

## 1.2. Сущность понятий «компетенция» и «компетентность». Ключевые компетенции

Все исследователи, изучавшие природу компетенции, обращают внимание на ее многосторонний, разноплановый и системный характер.

В 1992 году впервые на официальном уровне термин «ключевые компетенции» появился в проекте Совета Европы «Среднее образование в Европе». Проблема описания состава ключевых компетенций и процесса их формирования решалась в зарубежной теории и практике (А. Шелтон, Р. Селман, С. Шо и др.) так и на постсоветском пространстве (А.М. Новиков, Е.В. Бондаревская, Э.Ф. Зеер и др.) исключительно в рамках профессионального образования. Основные направления в процессе реализации компетентностного подхода в средней школе были описаны позже в работах И.Я Лернера, В.В. Краевского, В.А. Болотова, И.Г. Агапова. Появились крупные научно-теоретические и научно-методические работы, в которых анализируются сущность компетентностного подхода и проблемы формирования ключевых компетенций, например, монография А.В. Хуторского «Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения».

По мнению доктора педагогических наук Германа Селевко, компетенция – готовность субъекта эффективно организовать внутренние и внешние ресурсы для постановки и достижения цели.

Доктор педагогических наук, академик Международной педагогической академии, г. Москва, Хуторской Андрей Викторович, различая понятия «компетенция» и «компетентность», предлагает следующие определения.

Компетенция – включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

Ганчеренок И.И. — белорусский учёный, доктор физико-математических наук, профессор, проректор по учебной работе Академии управления при Президенте Республики Беларусь так описывает понятия «компетентность» и «компетенции»: компетентность – это уровень профессиональных знаний и навыков, который определяет текущую результативность и измеряется при помощи оценки достижения результатов работы, компетенции же определяют, каким образом человек достигает результата, указывают на потенциал работника в условиях конкретной организации.

Например, компетентность главного бухгалтера состоит в том, что он точно и полно составляет годовой баланс. Для этого он должен обладать определёнными профессиональными знаниями (в области налогового законодательства, бухгалтерского учета). А вот компетенции главного бухгалтера могут проявляться в умении снимать напряженность, сплачивать команду, мотивировать ее, планировать работу так, чтобы она была выполнена правильно и в нужные сроки. Таким образом, если в организации установлено, что главные бухгалтеры, обладающие такими поведенческими

характеристиками, чаще достигают необходимого результата, то при отборе необходимо обращать внимание на кандидатов, обладающих подобными характеристиками, помимо основных профессиональных знаний.

Компетенции – это модель успешного поведения, алгоритм, арсенал способов действия, причем присущий эффективным работникам.

В «Рекомендациях Европейского Парламента Совета от 18 декабря 2006 г.» компетенцию определяют, как набор знаний, умений, навыков и сформированной позитивной настроенности для достижения определённых целей. Ключевыми называют компетенции, которыми должны овладеть учащиеся для достижения личностного успеха, проявления социальной активности и активной гражданской позиции, чтобы быть конкурентноспособными на рынке труда. В европейскую рамочную систему входят восемь ключевых компетенций и утверждается, что все компетенции являются одинаковыми по степени важности и знания, относящиеся к той или иной компетенции, дополняют друг друга.

И.А.Зимней, доктором психологических наук, профессором, академиком РАОвыделены три группы ключевых компетенций на основе сформулированных в психологии положений:

компетенции, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности;

компетенции, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;

компетенции, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся во всех ее типах и формах.

Такая группировка позволила структурировать существующие подходы к названию и определению ключевых компетенций и представить их совокупность.

Основные направления в процессе реализации компетентностного подхода в средней школе были описаны А.В. Хуторским. Перечень ключевых образовательных компетенций он определял на основе главных целей среднего образования, структурного представления социального опыта и опыта личности, а также основных видов деятельности учащегося, позволяющих ему овладевать социальным опытом, получать навыки жизни и практической деятельности в современном обществе.

С данных позиций ключевыми образовательными компетенциями являются следующие:

**Ценностно-смысловые компетенции.** Это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

**Общекультурные компетенции.** Ученик должен быть хорошо осведомлен, обладать познаниями и опытом деятельности в вопросах национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственных основ жизни человека и человечества, культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций, бытовой и культурно-

досуговой сфере. Сюда же относится опыт освоения учеником научной картины мира.

**Учебно-познавательные компетенции.** Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности.

**Информационные компетенции.** При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио-видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.

**Коммуникативные компетенции.** Включают знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

**Социально-трудовые компетенции** означают владение знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности (выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, представителя), в социально-трудовой сфере (права потребителя, покупателя, клиента, производителя), в сфере семейных отношений и обязанностей, в вопросах экономики и права, в области профессионального самоопределения.

**Компетенции личностного самосовершенствования** направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

## 1.3. Формы и методы формирования ключевых компетенций

Для того, чтобы сформировалась именно компетенции, то есть способность реализовывать полученные знания и навыки в успешной практической деятельности, обучение должно быть особенным.

Практика показывает, что ключевые компетенции формируются лишь в опыте совместной деятельности, поэтому образовательная среда должна выстраиваться таким образом, чтобы учащиеся оказывались в ситуациях, способствующих их становлению. Поэтому многие современные исследователи в системе образования заняты разработкой проблем совершенствования учебного процесса, направленного на активизацию субъекта обучения, увеличение доли его самостоятельности в овладении определенным видом деятельности или получении определенных знаний.

Формирование ключевых компетенций возможно в построении образовательного процесса через реализацию активных методов обучения, под которыми понимаются «… все виды деятельности, которые требуют творческого подхода к материалу и обеспечивают условия для раскрытия каждого ученика» [4, с.144].

Активные методы обучения (АМО) — это методы, характеризующиеся высокой степенью включенности обучающихся в учебный процесс, активизирующие их познавательную и творческую деятельность при решении поставленных задач [2, с 4].

В работе Зарукиной Е. В. в качестве особенностей АМО выделены:

- целенаправленная активизация мышления, когда учащийся вынужден быть активным независимо от его желания;
- достаточно длительное время вовлечения учащихся в учебный процесс, поскольку их активность должна быть не кратковременной или эпизодической, а в значительной степени устойчивой и длительной (т. е. в течение всего занятия);
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности учащихся;
- интерактивный характер, то есть постоянное взаимодействие субъектов учебной деятельности (учащихся и педагога) посредством прямых и обратных связей, свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы [2, с.4].

К активным методам, которые способствуют формированию ключевых компетенций могут быть отнесены следующие: эвристическая беседа, «мозговой штурм», ролевые и «деловые» игры, метод проектов, работа в группах, дебаты. Одним из эффективных активных методов считается тренинг.

Тренинг — это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок или форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме совместной деятельности учащихся, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно

решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы. В процессе такого общения происходит раскрытие личностного и творческого потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности (Рис.1.).

Рис.1.

Анализ работ по проблеме компетентностного подхода позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время отсутствует однозначное понимание понятий «компетенция» и «компетентность». Нет единого определения их сущности, механизма формирования и развития. Но, в целом, большинство авторов сходятся во мнении, что компетентностью нельзя "владеть" - это не сумма чего-то, что можно освоить как, например, сумму знаний, умений и навыков. Компетентность может формироваться (в процессе освоения того или иного вида деятельности) и может проявляться - в том, насколько успешной будет у человека эта освоенная им деятельность. Иными словами, ключевые компетенции - это то, что дает ключ к становлению компетентности. Если эти ключевые компетенции сформированы, это значит, что у человека есть некий особый ресурс достижения высокого уровня компетентности в любом виде деятельности.

Поэтому так важно сегодня помочь подросткам не только ориентироваться в мире профессий, но раскрыть и развить в себе определенные качества, умения – ключевые компетенции, которые помогут им выстроить свою линию жизни и быть успешным в различных видах деятельности. Эффективным же сделать этот процесс возможно при использовании активных форм и методов обучения при создании определенной образовательной среды.

## 2. Подход «Равный обучает равного» как эффективная форма формирования ключевых компетенций подростков

### 2.1. Сущность равного обучения

**Равное обучение** - процесс, при котором подготовленные и мотивированные учащиеся (волонтеры-инструкторы) помогают своим сверстникам со сходными образовательным уровнем, социальным статусом, интересами и потребностями приобретать новые знания, умения и навыки, формировать ценностные ориентации, установки, направленные на здоровый образ жизни, сохранение репродуктивного здоровья, нравственное отношение к себе и другим людям, безопасное и ответственное поведение.

Сущность равного обучения раскрывается через основные понятия.

Подход «**Равный обучает равного»** – подход равного обучения, который обеспечивает передачу обучающимся достоверной социально значимой информации через доверительное общение с волонтером-инструктором, происходящее, как правило, в процессе активных и интерактивных обучающих мероприятий (тренингов, акций, дискуссий, консультаций, бесед и т.д.) и направленное на формирование социальных установок к здоровому образу жизни, отказу от рискованного социального поведения, сохранению репродуктивного здоровья, закрепление ориентаций на безопасное и ответственное поведение.

**Сверстник** – член определенной демографической группы, близкий другим членам группы по возрасту.

Равный – это человек, принадлежащий к определенной социальной группе, условно объединяемой на основе возраста, уровня образования, социального статуса, вероисповедания, вида деятельности.

**Волонтеры-инструкторы равного обучения** – добровольцы из числа учащихся (14-18 лет), которые прошли специальную теоретическую и методическую подготовку, закрепили ее в проведении ряда мероприятий под контролем педагога-консультанта, представителей общественных организаций, реализующих подход РОР, и в настоящее время самостоятельно организуют и проводят активные и интерактивные обучающие мероприятия, в рамках данного подхода.

**Педагог-консультант равного обучения** - педагог, освоивший специальную образовательную программу повышения квалификации руководящих работников и специалистов, постоянно совершенствующийся в теории и методике равного обучения, который осуществляет организационную поддержку и консультирование волонтеров-инструкторов равного обучения в учреждениях образования, поддерживает связь с общественными организациями, реализующими подход РОР.

Равное обучение осуществляется в процессе специально организованных мероприятий или неформального общения подростков, юношества. Оно может проводиться в группах или индивидуально в различных условиях: в учреждениях образования, в других государственных учреждениях и организациях, работающих с детьми и молодежью, а так же с детскими и молодежными объединениями.

## 2.2. Возможности дополнительного образования для реализации подхода «Равный обучает равного»

Учреждение дополнительного образования детей и молодёжи является учреждением, которое занимается организацией свободного времени детей и подростков и, обладая определёнными характеристиками, оптимально удовлетворяет различные потребности личности. Например, среда дополнительного образования имеет больше возможностей, чем учреждение общего среднего образования для самореализации не только учащихся, но и педагогов. Педагог получает возможность выбора предмета общения (программы), вида деятельности, ориентируясь на свои интересы, способности, которые лежат за пределами учебных дисциплин. Дополнительное образование открывает новые личностные горизонты перед подростком и педагогом и располагает очень богатой палитрой организационных воздействий, не будучи связано ограниченными возможностями классно-урочной системы.

В системе дополнительного образования общение с учащимися носит неформальный характер. Благодаря этому подросток активнее познает мир, дополняя своеобразную личную энциклопедию жизненных установок, которые помогают ему справиться со всевозможными проблемными вопросами, определяют линию его поведения в ситуации выбора, способность к противостоянию негативным воздействиям. Выход за узкие рамки делового взаимодействия позволяет педагогу внести в общение с учащимися личностный мотив, успешно удовлетворять познавательные запросы учащихся. При таком взаимодействии педагог и учащиеся становятся «субъектами» образовательного процесса, что позволяет добиваться хороших результатов в усвоении социальных норм и формировании ценностей и убеждений. Занятия проходят в психологически комфортной среде, где у всех есть возможность проявлять активность, на практике отрабатывать изучаемый материал, формировать и развивать навыки общения, самопознания, рефлексии и самооценки.

В учреждении есть необходимый кадровый состав: педагог-консультант (освоил образовательную программу повышения квалификации «Подготовка педагогов-консультантов к внедрению похода «Равный обучает равного» с 13 по 17 января 2014г.). Программа объединения по интересам «Диалог на равных», которая разработана на основании типовой программы социально-педагогического профиля.

В учреждении имеется оборудованный тренинговый зал, что дает возможность педагогу-консультанту и волонтерам-инструкторам проводить тренинговые занятия, использовать широкий спектр форм и методов работы.

Таким образом в учреждении дополнительного образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи» созданы все необходимые условия, что позволило эффективно внедрять подход «Равный обучает равного», что подтверждается результатами инновационного проекта.

## 2.3. Формирование ключевых компетенций при реализации подхода «Равный обучает равного»

Реализация подхода «Равный обучает равного» осуществляется в учреждении дополнительного образования через работу объединения по интересам «Диалог на равных», где проходят обучение волонтеры-инструкторы. Специального отбора среди старшеклассников не проводится. В кружок приглашаются все желающие из числа учащихся 9 – 10 классов.

Учитывая особые возрастные особенности, потребности подростков, возможности среды и собственный опыт, педагог-консультант, через реализацию программы объединения по интересам «Диалог на равных» расширяет возможности равного обучения от формирования самоохранительного поведения, до формирования ключевых компетенций. Акцент смещен от знаний и умений, которые получает будущий волонтер-инструктор на личность учащегося, который эти знания и умения получает. Подход РОР осуществляется в несколько этапов:

- на первом этапе формируется группа будущих волонтеров-инструкторов (самый важный этап, где создается благоприятная обстановка, происходит знакомство и сплочение группы, участники мотивируются на дальнейшую работу);
- следующий этап – это развитие личностных качеств и умений участников (в процессе тренинговых занятий, часов общения учащиеся больше узнают о себе, своих способностях, развивают умения и навыки, пробуют себя в новых видах деятельности);
- знакомство с понятием ЗОЖ, профилактические тренинги, с целью формирования самоохранительного поведения – основные задачи данного этапа (здесь закладывается основная информационная база для дальнейшего внедрения в практику идей ЗОЖ, через проведение тренингов со сверстниками);
- методическая подготовка волонтеров к работе со сверстниками (самый интересный и сложный этап в подготовке волонтеров-инструкторов, где развиваются основные коммуникативные навыки, лидерские качества, преодолеваются страхи и комплексы);
- при условии, что предыдущие этапы прошли успешно – этот этап становится важным творческим процессом, где волонтеры учатся формулировать цель, выдвигать гипотезы, работать с информацией, создают новые тренинговые упражнения, разрабатывают новые тренинговые занятия (за период реализации инновационного проекта волонтерами-инструкторами Сморгонского центра творчества было разработано 6 новых тренинговых занятий);
- после того, как созданы новые тренинговые занятия, волонтеры-инструкторы проводят апробацию в кругу своих знакомых, делают работу над ошибками, после чего выходят на аудиторию сверстников в учреждения образования Сморгонского района (за период работы по проекту со сверстниками проведено более 60 тренинговых занятий).

Наиболее подробно сущность компетентностного подхода и формирования ключевых компетенций, описаны в работах А.В. Хуторского. Перечень ключевых образовательных компетенций он определял на основе

главных целей общего среднего образования. Именно эти ключевые компетенции были взяты за основу при реализации подхода РОР.

Важно отметить, что все компетенции являются одинаковыми по степени важности и знания, относящиеся к той или иной компетенции, дополняют друг друга. Поэтому деление форм и методов в рамках формирования различных компетенций весьма условны. Например, описанные формы и методы работы для формирования ценностно-смысловых компетенций могут быть столь же эффективными при формировании коммуникативных компетенций.

Ниже описаны формы, методы и педагогические приемы, которые в реальных условиях процесса обучения выступают в единстве, являются составными частями тренинговых занятий и часов общения. Разумеется, на каком-то определенном этапе образовательного процесса тот или иной метод может применяться в более или менее изолированном виде, но без соответственного подкрепления другими методами, без взаимодействия с ними он утрачивает свое назначение, замедляет движение к намеченной цели. Каждый педагог имеет возможность выстраивать собственную систему, вписывая в нее предложенные материалы.

**Ценностно-смысловые компетенции.**

Формирование мировоззрения и ценностей учащихся, их способности понимать окружающий мир и осознавать свою роль и предназначение. Этому способствует проведение занятий в форме часов общения с элементами тренинга (участники сидят в кругу, задания выполняются в малых группах, используются игровые моменты) по темам: «Как стать лучше», «Разговор о смысле жизни», «Стремление к Свету», творческие мастерские, тренинговые занятия.

При проведении этих занятий используются педагогические приемы и методы, которые представляют наибольший интерес для подростков:

Рисунок **«Я»** - учащимся предлагается выразить через цвет и форму буквы «Я» себя и свое отношение к окружающему миру. На выполнение этого задания уходит более 45 минут. Для рисования лучше использовать краски. В процессе работы над рисунками можно обсуждать возникающие вопросы, высказывать свои мысли чувства. После того, как рисунки готовы, устраивается выставка своеобразных автопортретов и учащиеся представляют свои работы, описывая то, что они пытались выразить через цвет и форму (Фото 1). Заканчивается работа в кругу, где участники рассказывают о своих чувствах и переживания, которые возникали в процессе работы над рисунком. При выполнении таких заданий звучит классическая музыка и это не просто

Фото 1. Рисунки волонтеров

рисование, а глубокий душевный труд, где происходит постижения себя и своего места в мире

Упражнение **«Герб»**. Учащимся раздаются листы бумаги с рисунками (Приложение 1). Под рисунками размещено 6 вопросов:

- нарисуйте два вида работ, которые Вы умеете делать очень хорошо;
- нарисуйте Ваш самый большой успех в жизни;
- нарисуйте место – идеальный дом для Вашей души;
- нарисуйте троих людей, которые имели наибольшее влияние на Вас;
- напишите три слова, которые вы бы хотели услышать о себе;
- нарисуйте, как провели бы Вы год, если бы знали, что он последний в Вашей жизни.

Ответы на эти вопросы необходимо нарисовать в соответствующих окошках рисунка. Процесс рисования в данном случае помогает развиваться абстрактному мышлению, формированию образов. Качество рисунков, художественные способности в данном случае не имеют. Рисовать можно одним цветом или использовать несколько цветов. В данном случае лучше использовать карандаши, фломастеры или ручки. Педагогу необходимо выполнять это задание вместе с участниками.

Когда рисунки готовы, в общем кругу проводится обсуждение. Например, педагог предлагает выбрать, окошко которое учащиеся готовы открыть первым и с него начать разговор по очереди. После того, как все увидели друг друга с позиции успеха, начинается обсуждение идеального места для души. Таким образом, в процессе общения должны быть открыты все окошки. Данный рисунок выглядит как Герб, кто-то увидит в нем крепость. Важно, что в процессе выполнения данного задания, учащиеся имеют возможность (для некоторых такие вопросы появились впервые в жизни) задуматься о вещах, которые помогают осознать себя как личность, как часть общества, задуматься о своем будущем.

Творческое задание **«Дерево»**. Волонтерам предлагается нарисовать личное дерево в корнях которого написать в чем они видят свое предназначение или как понимают смысл жизни, ствол – главная цель жизни, ветки – пути к цели и плоды – те достижения, которые уже есть на пути к главной цели. Тема смысла жизни и предназначения человека уже обсуждались на занятиях, но в процессе работы над выполнением задания у участников возникает много вопросов – это хороший повод размышлять вместе и выстраивать линию будущей жизни. Именно здесь возникают вопросы о будущей профессии, о собственных возможностях и способностях поэтому очень важно превратить такое занятие в лабораторию важных жизненных рассуждений.

Смысл жизни участники определяли, как желание стать хорошим человеком, воспитать детей, как достойных членов общества, создавать прекрасное и совершенствоваться (Фото 2). В целях чаще всего звучали формулировки: построить дом, создать семью, найти свое призвание, реализовать свои способности (писать песни, рисовать картины и др.). Совершенно очевидно, что эти шаги в свое будущее робкие и на эти вопросы не готовы ответить многие взрослые, но важность такого рода опыта для подростков сложно переоценить.

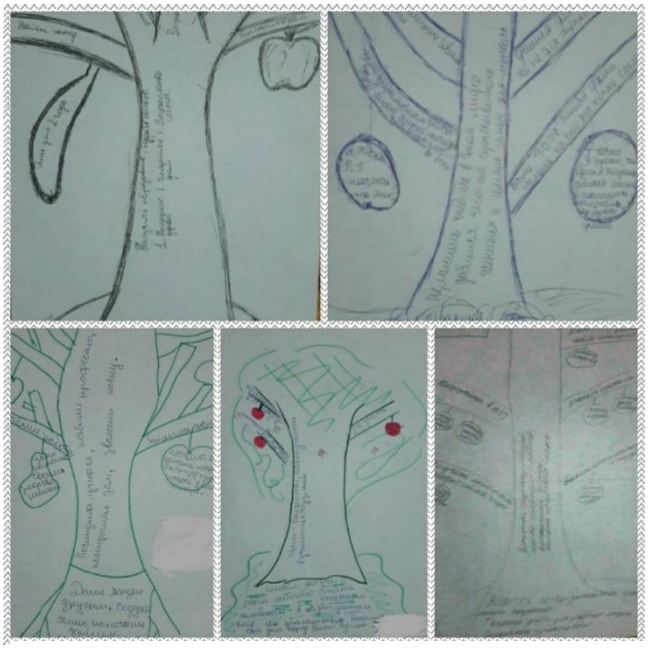


Фото 2. Рисунок «Дерево»

Работа со словами – один из педагогических приемов, который используется чаще остальных. Раскрытие понятийной базы – важный аспект при подготовке и проведении тренингов. Можно рассматривать данный прием, как эффективный при формировании ценностно-смысловой компетенции, где целью будет – через работу со словами, эпитетами, определяющими качества личности, способствовать расширению понимания, лучшему представлению учащихся о сущности жизненных понятий и качеств личности. Учащимся часто не хватает слов, чтобы выразить свои чувства, ощущения, описать значимость поступков, качества человека. Поэтому большое внимание при проведении занятий педагог уделяет работе со словами. Мало просто произносить слова, важно понимать их суть, раскрывать их образы. Работа со словом – всегда интересный и творческий процесс, рассчитанный на индивидуальную и самостоятельную работу, работу в группах.

Известно, что глубина проникновения в понятийную базу языка определяет профессиональный и личный успех человека. Такие задания позволяют не только расширить активный словарь учеников, но и научиться понимать красоту языка.

Прием **«Аналогии».** Например, известна математическая зависимость между светимостью, радиусом и массой звезды. Эта и другие закономерности помогают понять «судьбу» разных звезд. Светимость красных карликов – холодных и маленьких звезд, которые живут миллиарды лет, очень мала, они долго и медленно угасают – и не светят, и не греют. Горячие голубые гиганты живут кратко, «всего лишь» миллионы лет, и очень ярко светят. Их существование часто кончается великим взрывом, во время которого эти звезды превращаются в новые или сверхновые, свет которых достигает окраин Вселенной. Пытаемся сравнить жизнь этих звезд с человеческими жизнями и получаем удивительную параллель: как на небе, так и на земле есть возможность долго и еле заметно «тлеть» в условиях удобства и комфорта

лишь для себя, не согревая никого; но можно быстро, кратко, ярко сгореть, все вокруг осветив своим светом.

Данный прием послужил основой для разработки волонтерами-инструкторами нового упражнения при написании тренингового занятия «Пить иль не пить? Вот в чем вопрос…».

Старшеклассников привлекает использование притч, легенд с последующим обсуждением, размышление о смысле жизни, ценностях, чувствах. Это формирует оптимистическое отношение к миру и своему будущему. Именно такой формат общения волонтёры принимают наиболее позитивно, а занятия отмечают как самые интересные и запоминающиеся.

Опыт творческой деятельности позволяет воспроизводить не только знания об окружающем мире, но и о человеке, его отношение к этому миру. Это единственная область культуры, которая способна воссоздать духовную структуру самого человека. Творческая деятельность помогает учащимся освоить поле культуры, вырабатывает «участное» отношение к ней.

Важно отметить, что ценностно-смысловые компетенции нельзя механически усвоить или впитать от педагога. Они вырабатываются самой личностью как результат её творческой активности, и педагог создает все необходимые для этого условия. От этих компетенций во многом зависит дальнейшая жизнедеятельность людей, их самоопределение и саморазвитие. Более того, ценностно-смысловой компонент свойствен всем компетенциям.

**Общекультурные компетенции.** Человек живущий в современном мире должен быть хорошо осведомлен, обладать знаниями и опытом деятельности в вопросах культуры, духовно-нравственных основ жизни человека и всего человечества. Он должен осваивать научную картину мира.

Свидетельством сформированной компетенции можно считать общую осведомленность учащихся в вопросах культуры, понимание значения науки и религии в жизни общества, способность организации свободного времени, владение знаниями в области педагогики и психологии, что необходимо для профессионального и личностного становления.

Знания психологии и педагогики осваиваются волонтерами на этапе развития личностных качеств через тренинговые занятия «Успешное общение», «Эмоции и чувства». На этапе методической подготовки – через тренинговые занятия «Принципы организации и существования малых групп», «Стили управления», «Интерактивные методы работы».

Прием, который помогает в понимании значения религии и науки, можно условно назвать «Перевоплощение». При изучении определенной темы, в зависимости от цели занятия, учащимся предлагается перевоплотиться в философов (Платон, Сократ, Аристотель, Диоген, Эзоп, Пифагор, Конфуций) или ученых и философов космистов (Циолковский, Вернадский, Чижевский, Флоренский, Бердяев, Булгаков С., Соловьев). Каждый должен выбрать того философа или ученого, кем он будет на этом занятии. После этого педагог заново знакомится с аудиторией, где присутствуют мудрецы, и потому в процессе выполнения заданий не будет неправильных ответов. Можно не бояться ошибиться. В процессе общения, учащиеся знакомятся с известными

высказываниями этих философов и ученых, открывают для себя интересные факты из их жизни, осознают их вклад в развитие науки и культуры.

Еще одно упражнение, которое используется в рамках тренинговых занятий – мечтание будущего. У каждого человека есть удивительная возможность – возможность мечтать. Пока человек живет, он всегда о чем-то мечтает. Иногда его мечты становятся явью, превращаясь в жизненные цели.

Мечтать можно о себе, о будущем государства и человечества вообще. Важное место в образовательном процессе занимают мечтания своего будущего. Мечтать можно через игру «Город мечты», «Человек будущего», «Школа будущего». Работая в группах, учащиеся создают проекты, которые могут быть оформлены в виде коллажей, рисунков, плакатов. Волонтеры представляют и защищают свои идеи, обосновывают возможности их осуществления, обозначают нравственные принципы взаимоотношений с людьми, их личные моральные качества, без которых продвижение общества к лучшему будущему невозможно.

Упражнение **«Что такое хорошо и что такое плохо»**. Учащимся в качестве исходной причины, предлагается взять то или иное, утвердившееся в характере человека качество, и определить, к каким последствиям это может привести. Обсудить, как данное (нравственное) качество может повлиять:

- на будущие семейные отношения;
- на отношения с друзьями и коллегами;
- на всю дальнейшую жизнь.

Рассмотреть последствия – если выбранное качество будет свойственно:

- одному человеку;
- группе людей;
- обществу.

Необходимо учесть, что для лучшего усвоения темы следует рассматривать как отрицательные, так и положительные свойства характера. Это упражнение способствует самостоятельному выводу о необходимости работы над собой – для лучшего будущего, как своего, так и общества в целом. Способствует развитию культуры мышления.

Мечтать можно о будущем развитии науки, культуры, образования. Но необходимо помнить о том, что будущее, в котором предстоит жить, строится сегодня в мечтах и планах наших детей. Таким образом, творческий процесс «мечтание» приводит детей к формированию ответственности, желанию быть полезными своей стране, развивает у учащихся осознанное понимание значимости данных понятий в реальной человеческой жизни, умение действовать сообразно нравственным законам человеческого существования.

Общекультурные компетенции также, как и ценностно-смысловые невозможно усвоить механически, для этого необходима деятельность, где учащиеся являются активными субъектами образовательного процесса.

В результате волонтеры учатся понимать принципы единства культур, философски осмысливать достижения современной науки, ориентироваться в системе социальных и духовных ценностей.

**Учебно-познавательные компетенции.** Данные компетенции в большей степени формируются на этапе, когда волонтеры-инструкторы переходят на уровень методической подготовки и написания новых тренинговых занятий. На занятиях перед учащимися ставятся конкретные учебные задачи, для решения которых они должны применить имеющийся у них опыт, попробовать найти новое решение давно известных проблем. Для того, чтобы выбрать тему для будущих тренинговых занятий, волонтеры проводят социологические опросы, составляют анкеты, изучают статистические данные (Фото 3). На занятии «Основные способы получения информации» учащиеся имели возможность добывать информацию из доступных им источников, оценив степень ее достоверности. В процессе такой деятельности перед волонтерами серьезным образом расширяются информационные горизонты.

Фото 3. Волонтеры-инструкторы работают с информацией

Определив круг злободневных вопросов, учащиеся учатся анализировать ситуацию на уровне города, региона, республики и, наконец, пытаются увидеть проблему в мировом масштабе. Например, после часа общения «Без сердца что поймем» у участников появилось желание узнать больше о сердце и рассмотреть этот вопрос в контексте здорового образа жизни. Оказалось, что заболевания сердечно-сосудистой системы являются мировой проблемой, решение которой еще не найдено.

В процессе практической работы учащиеся учатся ставить цели, формулировать задачи, распределять обязанности, оценивать результаты.

Когда волонтеры-инструкторы приступают к практической деятельности и выходят на аудиторию сверстников, у них появляется возможность анализировать, делать работу над ошибками, способность адекватно оценить свои возможности и способности, работать над собой. Учащиеся получают важные умения и навыки в большей степени через собственный опыт, что и делает эту деятельность очень ценной. Примером может служить ситуация, когда, несмотря на достаточно успешную деятельность, волонтёры-инструкторы равного обучения высказали неудовлетворённость результатами своей работы, что вывело волонтеров на новый уровень деятельности. Материалы занятия «Увидеть лик красоты», которое было с ними проведено на этапе обучения, они решили использовать для разработки нового теренингового занятия. Так началась разработка тренингового занятия «Красота и здоровье», которая превратилась в исследовательскую деятельность (Приложение 2). Волонтеры-инструкторы вышли на новый уровень, где выбрали иную стратегию для борьбы с негативными влияниями среды – салютогенный подход

(салютогенное мышление сфокусировано на причинах, по которым люди остаются здоровыми). Тренинговое занятие «Красота и здоровье», сложное в исполнении, требует очень серьёзной подготовки. В то же время волонтёры-инструкторы отмечают, что работать с такой темой гораздо интересней и она приносит большую пользу.

Замечено, что после проведения тренинговых занятий по профилактике потребления психоактивных веществ волонтёры не получали серьезной обратной связи. А после занятий о красоте и здоровье их участники активно делятся полученной информацией со сверстниками, педагогами, родными. В их жизни появляются арт-терапевтические методики (раскраски-мандалы), некоторые нашли себе приятную классическую музыку, которую ставят фоном, когда делают уроки. Значит, наибольшее впечатление у участников тренинговых занятий оставляют не те занятия, где говорится только о вреде неправильного образа жизни, а те, которые заставляют задуматься о ценности здоровья, уникальности каждого человека.

Таким образом, через практическую деятельность формировались компетенции волонтеров-инструкторов в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической деятельности, которую можно соотнести с реальными познаваемыми объектами.

**Информационные компетенции.**

Информационные компетенции формируются в процессе поиска и анализа информации при работе над новыми тематическими модулями. Для этого в учреждении есть компьютерный класс, необходимое оборудование и техника, подключен интернет. Интернет широко используется волонтерами при поиске и работе с информацией, при разработке новых тематических модулей. Информация сортируется, анализируется, структурируется и оформляется при помощи компьютерных программ.

Фото 4. Скриншот записи в группе «Диалог на равных» в ВК

Для рекламы своей деятельности волонтеры создают листовки, пишут и размещают статьи на сайт учреждения, создают буклеты по профилактике зависимостей. Создана группа «Диалог на равных» в социальной сети ВКонтакте (vk.com/club87146417), где выкладываются фотоотчёты волонтёров-инструкторов РОР, информация о проводимых мероприятиях, обсуждаются профилактические материалы по ЗОЖ (Фото 4).

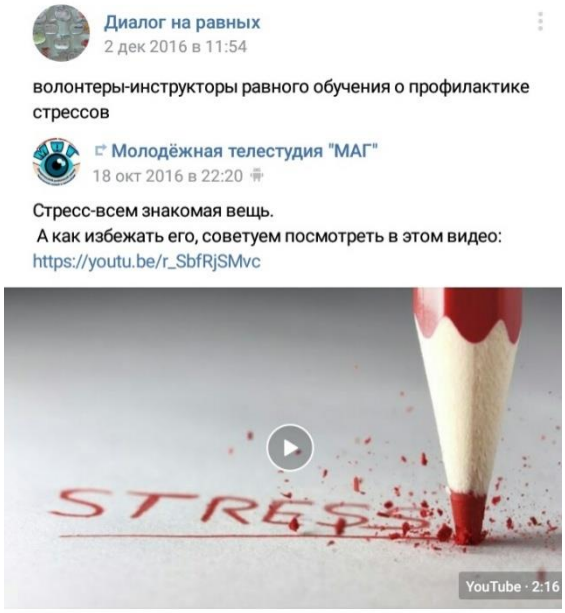



Фото 5. Скриншот записи в группе «Диалог на равных» в ВК

Продолжением работы над темой «Красота и здоровье» стала съемка социального ролика «Стресс», который размещен в интернете (Фото 5), что позволило освоить программы видеомонтажа, получить навыки написания сценария. Режиссером и сценаристом выступили волонтеры Оля Кириченко и Юля Герман (Приложение 3). Оля стала и главной героиней данного ролика.

Такая деятельность привела к формированию у волонтеров-инструкторов информационных компетенций - умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.

**Коммуникативные компетенции.**

Данные компетенции являются одними из самых важных в работе волонтеров-инструкторов. Формирование их происходит на всех этапах деятельности по принципу РОР, любое тренинговое занятие предполагает работу в группах, свободное обсуждение, мозговой штурм, дискуссии, где навыки общения формируются незаметно для самих участников.

Для формирования коммуникативных навыков в программу включены трениговые занятия «Эмоции», «Невербальное общение», «Успешные коммуникации», «Управлять собой. Сотрудничать с другими» (Приложение 4). Волонтеры имеют возможность примерить на себя различные социальные роли, разрешать конфликты, передавать информацию через участие в ролевых играх и различных упражнениях.

Говорить и быть услышанными, правильно и грамотно выстраивать свое выступление волонтеры-инструкторы учатся на тренинговых занятиях по ораторскому мастерству.

Закрепляются полученные умения и навыки через непосредственное проведение тренинговых занятий со сверстниками, где волонтеры сталкиваются с различными группами участников, попадают в новые для них ситуации, где приходится реагировать быстро и адекватно (Фото 6). Самый ценный опыт приобретается не в специально смоделированных игровых ситуациях, с которыми они сталкивались во время обучения, а в живом реальном общении, где от их умений и навыков зависит результат.

Фото 6. Волонтеры-инструкторы проводят тренинг со сверстниками

**Социально-трудовые компетенции.**

Социально-трудовыми компетенциями можно назвать проявление социальной активности, возможность действовать согласно общественным интересам, осознание личного вклада и своей роли в конкретном обществе, уважительное отношение к труду, выбором профессии с целью приносить пользу не только себе.

Развитие этих компетенций зависит от того, насколько успешно формируются ценностно-смысловые и общекультурные компетенции. Выбор человеком жизненной стратегии зависит от его взглядов, убеждений и ценностей. Благодаря тому, что на занятиях с волонтерами-инструкторами большое внимание уделяется мировоззренческим аспектам, можно говорить о том, что есть все условия для формирования социально-трудовых компетенций.

Очевиден тот факт, что немотивированный человек не может быть успешным. Большое значение при мотивации подростков к активной деятельности играют положительные образцы и примеры поведения и деятельности других людей, с которых захотелось бы брать пример.

Фото 7. Тренинг со скаут-лидерами

Для обучения волонтеров приглашаются скаут-лидеры ДОО «Белорусская республиканская скаутская ассоциация», которые проводят тренинговые занятия и делятся опытом работы (Фото 7). В результате волонтеры-инструкторы получают новые знания от сверстников, имеющих большой опыт в проведении тренинговых занятий и занимающих активную жизненную позицию. Это повышает их мотивацию, рассеивает страхи и сомнения. И если до того, как с волонтерами поработали скауты, они отмечали, что испытывают неуверенность в своих силах и не готовы работать с группой сверстников, то после такого продуктивного общения активно включились в работу. В неформальном общении волонтеры-инструкторы также получили ответы на очень важные вопросы: «Как вести себя с различными типами участников? Что делать, чтобы активизировать внимание группы? Как справиться с собственным страхом перед началом занятия?»

Формирование социальной активности подтверждается позицией волонтеров-инструкторов. Они отмечают, что и до обучения они многое знали по вопросам ЗОЖ, но были пассивными по отношению к данным проблемам. А сейчас у них появилась потребность говорить об этом со сверстниками, обсуждать полученную информацию в кругу своих друзей, знакомых, родственников, чтобы сделать выбор в пользу здоровья и успешного будущего. Самое главное, считают они, это то, что свои внутренние убеждения в необходимости ЗОЖ они стремятся активно пропагандировать.

Рассматривая тему о всевозможных новомодных диетах и тенденциях в еде, которые имеют весьма печальные последствия для подростков, у

волонтеров возникло желание говорить об этом со сверстниками в рамках нового тренингового занятия «Культура питания» (Приложение 5).

Волонтеры-инструкторы являются активными участниками профилактических акций по здоровому образу жизни, проводят тренинговые занятия со сверстниками как в Центре творчества среди учащихся объединений по интересам и в профильных школах, так и в учреждениях общего среднего образования района.

В связи с появлением у волонтеров-инструкторов новых умений и навыков, в частности, умение разрабатывать и проводить тренинговые занятия (на фестивале-конкурсе среди волонтеров-инструкторов в НДЦ «Зубренок» тренинговое занятие «Пить или не пить? Вот в чем вопрос …» вошло в 6 лучших) расширяются границы профессионального выбора (Приложение 6).

Сегодня появились новые профессии, которые весьма интересны и востребованы на рынке труда: тренинг-менеджер, коучинг, тайм-менеджер, бизнес-тренер, рекрутер. Для того, чтобы иметь возможность получить работу и стать профессионалом в этой области, как правило, необходимо педагогическое или психологическое образование. Волонтеры-инструкторы, пройдя обучение в рамках подхода РОР, получают важные профессиональные компетенции, которые становятся для них важными жизненными ориентирами и способствуют профессиональному самоопределению.

**Компетенции личностного самосовершенствования.**

Наличие данных компетенций выражается в заботе о собственном здоровье, реализации и развитии своих способностей, своих личных качеств, стремлении к совершенствованию.

Совершенно очевидно, что никто не хочет быть в будущем хуже, чем он сейчас, но очень многие, достигнув определенного уровня, перестают двигаться дальше. В современных же, стремительно меняющихся в сторону прогресса условиях, остановка становится деградацией. Это понимание приходит в процессе накопления определенного опыта. В данной ситуации важен дифференцированный подход к учащимся. Вести подростка необходимо от успеха к успеху, важно не то, что вся группа будет уметь, знать, а то, насколько развил каждый из участников в себе определенные умения. Это позволяет ему поверить в себя и не бояться двигаться вперед.

Для возбуждения у учащихся стремления (потребности) к активной работе над собой, к развитию и совершенствованию своих личностных свойств и качеств и преодолению имеющихся недостатков является метод примера, использование лучших образцов поведения и деятельности других людей. В общение с волонтерами вплетены рассказы о выдающихся людях. Всегда найдется несколько минут, чтобы к слову привести пример героических поступков, проявления мужества, благородства, милосердия, терпимости. Здесь важно помнить о том, что современные учащиеся имеют доступ к любой информации. Сегодня педагог как носитель информации ценности не имеет, ее подростки могут найти сами. Не сама по себе информация важна, а яркое и эмоциональное изложение имеет цену. Педагог должен раскрыть для учащихся душу выдающихся людей, их размышления и мучения о судьбе Родины, о смысле жизни, о любви. О трудностях и радостях, терпении и благородстве.

В процессе обучения у учащихся появляются дополнительные стимулы в конструктивной самореализации. Волонтеры-инструкторы становятся участниками семинаров-практикумов, фестивалей, где проводят тренинговые занятия не только для сверстников, но и для взрослых. Свой опыт волонтеры-инструкторы дважды представляли в Гродненском государственном университете им. Я Купалы (Фото 8). Это практический опыт, который способствует формированию важных компетенций.

Фото 8. Тренинговое занятие со студентками 4 курса педагогического факультета ГрГУ им. Я. Купалы

Таким образом, вовлечение подростка в реализацию подхода «Равный обучает равного» предоставляет ему путь расширения общего образования (его углубления, совершенствования) в рамках действующей образовательной системы и право на участие в поиске смысла свой жизни и стремления к личному прогрессу.

## Заключение

Учреждение дополнительного образования обладает рядом особых возможностей, что позволяет успешно внедрять инновационные идеи. Одной из таких является подход «Равный обучает равного».

Подход РОР реализуется в ГУО «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи» в объединении «Диалог на равных» и доказывает свою эффективность в формировании не только самоохранительного поведения, но и ключевых компетенций, что подтверждается результатами деятельности.

Учащиеся отмечают, что в самом начале пути даже не представляли себе, насколько они могут продвинуться в своем развитии. Помимо важных приобретенных навыков и развития способностей, волонтеры завоевали авторитет у сверстников, педагогов и родителей. Например, родители сначала с недоверием относились к выбору своих детей, опасаясь, что меньше времени останется на учёбу, но сейчас они отмечают, что ребята стали более собранными и ответственными. Многие пытаются обсуждать в семье наиболее затронувшие их проблемы, и в возникающих дискуссиях аргументы подростков зачастую оказываются сильнее. По словам некоторых родителей, они узнали много новой информации от своих детей, которая заставила их пересмотреть своё отношение к проблемам, связанными с разного рода зависимостями.

Известно, что уровень творческого потенциала личности влияет на успешность его в жизни, стремление к работе над собой, способность преодолевать трудности, действовать в новых условиях. Для изучения этого показателя использовалась методика Шарова А.С. С учащимися выполнялся тест два раза: на первых занятиях и спустя два года, когда они приобрели статус «волонтер-инструктор равного обучения» и большой опыт работы (волонтерами за два года разработано 6 и проведено более 60 тренинговых занятий). Каждый выполнял задание отдельно. Общегрупповой результат вначале был 119 баллов, что соответствует среднему уровню. По окончании – 134, что соответствует высокому уровню. Данный тест является тестом на самооценку личности, но, если обобщать полученные результаты, то в процессе реализации себя в равном обучении у волонтеров развились следующие качества: целеустремленность, оптимизм, решительность, лидерство. Они ощутили себя новаторами, осваивая салютогенный подход. К концу обучения не было диаграмм, которые бы отражали заниженную самооценку (Приложение7).

По окончании обучения волонтеры-инструкторы умеют:

- работать с информацией (поиск, анализ, определение главного);
- работать с интерактивными методиками (ранжирование, спорные утверждения, работа в группах, мозговой штурм, четыре угла и др.);
- формулировать вопросы, составлять опросники и анкеты;
- сами разрабатывают методики: введения в тему, подведения итогов (творческий уровень);
- работать в группе;
- излагать информацию;
- работать с группой сверстников;

- отстаивать свою точку зрения, аргументировать;
- разрабатывать занятия с элементами тренинга.

В процессе обучения развили следующие способности:
- стремление к самопознанию, самовоспитанию;
- способность размышлять о самом себе, прогнозировать свое будущее;
- способность к сопереживанию, сорадости, состраданию;
- философствование, стремление объяснять и понимать жизнь, мироздание;
- способность свободного обсуждения, высказывания с привлечением собственного опыта;
- способность к постижению красоты и творению прекрасного, бережное отношение к окружающему миру.

В 2015 году аттестацию прошли 9 волонтеров-инструкторов, которые на сегодняшний день закончили школу. 4 из них выбрали профессию педагогов и психологов, 2 решили реализовать себя в области туризма и музееведения. Сегодня в объединении «Диалог на равных» обучение проходят 14 волонтеров-инструкторов равного обучения, к аттестации готовятся 8 – те, которые собираются разрабатывать новые тренинговые занятия и активно внедрять их в среде сверстников. В планах учащихся – разработка тренинговых занятий об эмоциях и о том, как сохранить здоровым свое сердце.

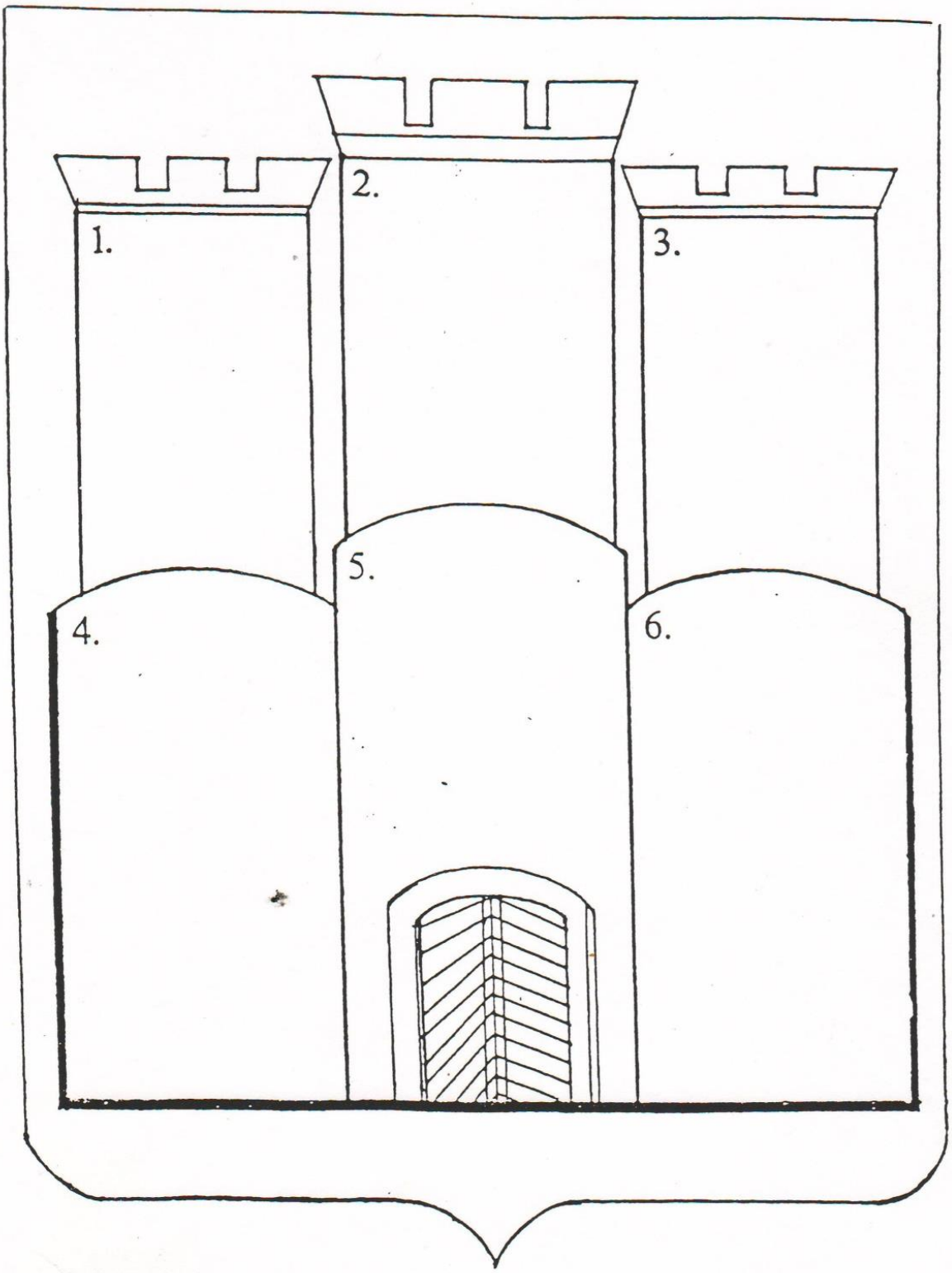
Объединение «Диалог на равных» действует как дружная сплоченная команда, где происходит качественный переход от простого усвоения знаний к эмоционально-чувственному и глубоко осознанным личностно значимым взглядам и убеждениям. Перед выпускниками открываются новые возможности в виде навыков ведения и написания тренинговых занятий, что может открыть путь к освоению новых и востребованных на рынке труда профессий.

В конечном итоге при определённой доле самостоятельности в творческой работе в качестве волонтёра-инструктора равного обучения у старшеклассников возникает уверенность в себе, формируются ключевые компетенции, которые помогают им в выборе жизненного пути.

## Литература


1. Гаджиев, Э. Э. Активные методы обучения как средство формирования общекультурных компетенций у студентов // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 563-568.
2. Зарукина, Е. В. Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению: учеб. пособие / Е. В. Зарукина, Н. А. Логинова, М. М. Новик. — СПб.:СПбГИЭУ, 2010. — 59 с.: ил.
3. Зимняя, И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический аспект) // Высшее образование сегодня, 2006, №8. С. 26
4. Иоффе А. Н. Активная методика — залог успеха / Гражданское образование. Материал международного проекта. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 382 с.: ил.
5. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13.01.2011 № 243-3// Нац. Реестр правовых актов Респ. Беларусь. 17.01.2011 № 21/795
6. Комаров, В.В. Концептуальные подходы к формированию содержания дополнительного образования / В.В. Комаров. Самара, 2000. – 112с.
7. Реализация подхода «Равный обучает равного»: пособие для педагогов-консультантов: учеб.-метод. пособие / Н.А.Залыгина, М.Е. Минова, Е.Ф. Михалевич; ГУО «Акад. Последиплом. Образования». – Минск: АПО,216. – 140с.
8. Таркова, А. И. Развитие ценностно-смысловой компетентности в процессе обучения на примере дисциплин гуманитарного цикла // Молодой ученый. — 2012. — №10. — С. 390-392.
9. Учебно-методический комплекс «Подготовка педагогов-консультантов к внедрению подхода «Равный обучает равного» в учреждениях общего среднего образования» в 4ч. / разраб.: М.Е. Минова, Е.Ф. Михалевич; ГУО «Акад. Последиплом. образования». Минск АПО, 2014. – Ч. 4. – 138с.
10. Хуторской, А.В. Компетентностный подход в обучении. Научно-методическое пособие. А. В. Хуторской. — М.: Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2013. — 73 с.: ил. (Серия «Новые стандарты»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1




1. Нарисуйте два вида работ, которые Вы умеете делать очень хорошо.
2. Нарисуйте Ваш самый большой успех в жизни
3. Нарисуйте место – идеальный дом для Вашей души.
4. Нарисуйте троих людей, которые имели наибольшие влияние на Вас .
5. Напишите три слова, которые бы Вы хотели услышать о себе.
6. Нарисуйте, как провели бы Вы год, если бы знали, что он последний в Вашей жизни

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Занятие с элементами тренинга

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**

(Авторы: Шестирекова Н.Г. – педагог-консультант,
Кудаш Дарья, Кажарнович Мария – волонтёры-инструкторы)

**ЗАДАЧИ:**

- помочь увидеть красоту в явлениях, предметах, поступках;
- рассмотреть влияние красоты на здоровье человека;
- сформулировать способы взаимодействия с прекрасным для приведения своего организма в гармоничное состояние
- организовать процесс создания красоты своими руками для благотворного влияния на здоровье организма участников посредством раскрашивания мандал;

**ХОД ЗАНЯТИЯ** (90 минут)

**1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Волонтёр.** Добрый день! Для того, чтобы наше общение сегодня было комфортным и продуктивным, нам понадобится позитивный настрой. И мы предлагаем создать настроение в процессе знакомства.

**Игра на знакомство «Красивый комплимент».**

*Ведущему понадобится мягкая игрушка приятная на ощупь.*

**Описание игры**. Все сидят в кругу. Участникам предлагается внимательно посмотреть друг на друга и определить для себя, что вызывает у них приятные, комфортные ощущения, что им кажется красивым (кому-то кажется уютным цвет кофты сидящего напротив, кому-то комфортно от улыбки сидящего рядом, возможно кого-то радует цвет волос, черта характера кого-то из участников). Тот, кто начинает игру, называет своё имя и, обращаясь к человеку в котором он нашел что-то красивое для себя, озвучивает это. Получается комплимент. Тот, кому сказали комплимент, продолжает игру. Он называет своё имя и комплимент другому участнику. Ведущему важно следить за тем, чтобы без комплимента не остался ни один из участников.

*Волонтёр благодарит участников и просит ответить на вопросы.*

**Волонтёр.** Какие чувства и эмоции вы испытывали в процессе знакомства?

Что было приятнее, получать комплимент или его говорить?

Спасибо за улыбки и позитив. Нам нужны были добрые эмоции, потому что тема нашего общения «Красота и здоровье».

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Волонтёр.** Древнегреческому философу Лукиану принадлежат слова: «Красоте присуще столь многое, что и для тех, кто придёт на смену нам, всегда найдётся, о чём сказать во славу красоты!». Мы продолжим традицию говорить о красоте и рассмотрим, как же она, в ее самом широком смысле, оказывает влияние на здоровье человека.

Исходя из темы нашего занятия, мы решили выдвинуть гипотезу - ***если человек будет устремлён к красоте (будет стремиться быть красивым и внутренне и внешне), будет окружать себя красотой, будет созидать прекрасное, то он будет более здоровым человеком***. И сейчас мы вместе попробуем найти аргументы и факты чтобы подтвердить гипотезу.

**2.1.Определение понятий «Красота» и «Здоровье»**

**Волонтёр.** Для того, чтобы вести разговор мы попробуем определиться с понятиями, что есть «Красота» и что есть «Здоровье».
Дайте, пожалуйста, определение слову «Красота».

*(выслушиваются ответы участников)*

Рассмотрим суть этого слова. И я хочу предложить вам определения из философских словарей (определения можно распечатать на листах А-4):

**КРАСОТА** — эстетическая категория, обозначающая совершенство, при котором объект вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение.

**КРАСОТА** - происходит от праславянского "краса". Прилагательное "красный" в праславянском и древнерусском языках имело значение "красивый", "прекрасный", "светлый". Древнерусский язык: Красивый, (крас) – **превосходное качество предмета**.

Мы обратились к истории слова КРАСОТА, существует несколько предположений о его происхождении. Нам понравилось одно из них и мы хотим поделиться радостью познания с вами.

**КРАСОТА** – содержит корень **РА** (Ра – Бог Солнца). РА означает свет, мудрость, высшее знание. Красота то, что обращает к Свету, само есть Свет.

*Возможно, что не случайно корень **РА** есть в этих словах:* КУЛЬТУ**РА,** П**РА**ВДА, Н**РА**ВСТВЕННОСТЬ, МО**РА**ЛЬ, **РА**ДОСТЬ, ЗД**РА**ВСТВУЙТЕ.

Слово «ЗД**РА**ВСТВУЙТЕ» мы сегодня понимаем как пожелание здоровья и что может означать: находитесь в свете, в наилучшем состоянии.

Давайте теперь попробуем дать определение слову «Здоровье» *(выслушиваются ответы участников).*

В толковом словаре Ожегова читаем:

**ЗДОРОВЬЕ** – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

**По уставу Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».**

Мы не могли не обратиться к истории и слова ЗДОРОВЬЕ. Здесь тоже мы столкнулись с различными версиями происхождения. Предлагаем вам одну из них.

Слово здоровье производное от здоровый. От старославянского СЪДРАВЬ (ЗДРАВИЕ). И мы опять встречаем здесь светоносный корень РА.

Если обобщить всё то, что мы сейчас узнали: получается, что КРАСОТА – это превосходное качество предмета и явления, а ЗДОРОВЬЕ – это идеальное состояние живого организма.

**2.2. «Грани красоты»**

**Волонтёр.** А скажите, пожалуйста, какая бывает красота?

*(Выслушиваются ответы участников).*

Мы можем размышлять дальше и находить красоту во всем и везде: красоту видимую и невидимую, красоту человеческих отношений и поступков, красоту материнства и т.д. Предлагаем для удобства называть эти проявления красоты гранями красоты. Их бесконечное множество, а мы остановимся на четырёх из них. Рассмотрим внешнюю и внутреннюю красоту человека, нерукотворнуюкрасоту окружающего нас мира и ту, которую человек творит своими руками.

**Работа в группах**

Упражнение для объединения участников в малые группы.

Для проведения этого упражнения понадобится 4 фотографии, на которых отражены грани красоты (цветок лотоса – красота нерукотворная, человек в позе лотоса – внутренняя красота, храм Лотоса – рукотворная красота, портрет девушки с лотосом – внешняя красота) (Приложение 2).

Картинки разрезаны на количество участников группы и перемешаны между собой. Волонтёр предлагает участникам взять из коробки по одному фрагменту открытки. Задача участников собрать из фрагментов 4 разных открытки, таким образом, получается 4 группы участников. По картинке, которая получилась у участников, они определяют, с какой гранью красоты им нужно работать. Волонтёр просит участников перечислить то, что они считают красивым и что можно отнести к названным граням красоты. Мнения по каждой грани записываются на отдельных листах. На выполнение задания дается 5 минут. После чего представитель от группы озвучивает результаты.

**Внешняя красота** (тело, улыбка, зубы, фигура, глаза, волосы, ногти и т.д.).

**Внутренняя красота** (это эмоции, чувства, качества человека: честность, сострадание, радость, щедрость, благородство, терпимость, доброта, альтруизм, сострадание, интерес, удивление и т.д.).

**Рукотворная красота** (музыка, живопись, театр, танцы, архитектура, скульптура, декоративно-прикладное творчество и др.).

**Нерукотворная красота**

- звуки (щебет птиц, журчание ручья, шелест листьев, стрекот кузнечиков и т.д.);
- запахи. Назовите самые приятные для вас (ваниль, мандарин, сирень, трава, ель и др.);
- явления природы (закат, рассвет, северное сияние, полнолуние, радуга, листопад и т.д.);
- объекты природного мира (звёздное небо, бабочки, цветы, облака, деревья и т.д.)

*Волонтёр размещает листы с гранями в схеме (Приложение 1).*

**2.3. Активная лекция «Влияние красоты на здоровье человека»**

И сейчас вместе будем искать аргументы для подтверждения благотворного влияния красоты на здоровье человека. Давайте обсудим это в рамках каждой грани, которые мы с вами определили. И начнём с **внешней красоты** человека.

1. Скажите, пожалуйста, как взаимосвязано состояние здоровья человека и его внешность?
2. Возможно, вы можете назвать науку, которая диагностирует заболевания по внешнему виду человека?
3. А как внешняя привлекательность человека может оказывать влияние на его состояние здоровья?

Давайте подведём итог.

Болезни человека проявляются на его лице, это изучает такая наука, как физиогностика. Постоянный и грамотный уход за кожей позволяет улучшить деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Следящий за своим здоровьем человек проводит профилактику или вовремя решает возникающие проблемы, не дожидаясь, пока они проявят себя в виде косметических недостатков. Таким образом «внешняя красота» и «здоровье» оказываются неразрывно связанными. И привычка следить за своей внешностью означает одновременно и постоянную профилактику заболеваний.

*Волонтёр записывает на листе выводы группы в процессе ответов на вопросы и помещает лист в общую таблицу (Приложение 1).*

***Внешняя красота и здоровье***

*1. Внешняя привлекательность – это хорошее самочувствие и состояние здоровья.*

*2. Постоянный уход за собой – профилактика заболеваний.*

*3. Удовлетворённость своей внешностью – улучшение общего состояния.*

*Наука Физиогностика.*

**Внутренняя красота.**

1. Скажите, пожалуйста, как проявление эмоций сказывается на состоянии здоровья человека? Приведите примеры из жизни.
2. Может, вы назовете науку, которая занимается изучением влияния эмоций на здоровье?
3. А красивые чувства человека, такие как любовь, доброта, вера оказывают влияние на состояние здоровья?

Подведём итог наших размышлений.

Радость, интерес, восхищение, внутренняя уравновешенность спасают человека и помогают пережить стресс с наименьшим ущербом для своего здоровья, облегчают протекание болезней. Негативные эмоции приводят к заболеванию сердца и желудочно-кишечного тракта.

Влиянием эмоций на здоровье человека занимается наука – психосоматика.

По утверждению Сорокина П.А. любовь в её различных формах оказывается одним из наиболее важных факторов долголетия и хорошего здоровья

Вера человека помогает справиться с самыми сложными заболеваниями. Эффект плацебо – явление улучшения здоровья человека благодаря тому, что

он верит в эффективность некоторого воздействия, в действительности нейтрального (широко используют в психиатрии и наркологии).

Все, что мы с вами обсудили подтверждает, что красивые человеческие качества и эмоции: доброта, любовь, альтруизм, радость, восхищение, делают человека более здоровым.

Подводим итог.

***Внешняя красота и здоровье***

*1. Увеличение продолжительности жизни.*

*2. Снижение риска заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта.*

*3. Быстрейшее выздоровление.*

*4. Более лёгкое протекание болезни.*

*Наука психосоматика*

*Эффект плацебо*

**Нерукотворная красота**

Человек всегда стремится на лоно природы, чтобы отдохнуть, потому что среди высотных домов, асфальта, шума машин, запаха выхлопных газов человек быстро утомляется, легко раздражается и испытывает стрессы.

1. Что вам известно о положительном влиянии красоты природы на здоровье человека?

2. Можете назвать направления в медицине, которое использует природную красоту?

3. А сможете объяснить, почему природа оказывает такое позитивное влияние на человека?

Созерцание природы оказывает на организм человека терапевтическое, успокаивающее влияние. Нормализуется кровеносное давление и пульс. Наши глаза не раздражаются, расслабляются мышцы. Запахи тоже имеют своё плодотворное воздействие. Ароматерапия – разновидность альтернативной медицины, которая обладает противовирусным эффектом и улучшает настроение.

Как оказалось природа, устроена по законам гармонии и ритма – по принципу «Золотое сечение». Природа - это естественная среда обитания человека и человек живя на природе в гармонии с природой меньше подвержен болезням. А непосредственный контакт с объектами природы способен исцелять сложные недуги. Речь идёт о зоотерапии – лечение с помощью животных (кошек, собак, дельфинов, лошадей и др.). При помощи животных лечат детей с детским церебральным параличом, эпилепсией, оказывают паллеативную помощь в хосписах. Общение с животными снижает тревожность, нормализует кровеносное давление и пульс.

Подводим итоги.

***Нерукотворная красота и здоровье***

*1. Созерцание природы:*

*- успокоение нервной системы;*

*- нормализация кровеносного давления и пульса;*

*- лечение неврозов;*

*- расслабление глазных мышц;*

*2. Ароматерапия:*

*- антибактериальный и противовирусный эффект;*
*- улучшение настроения, положительные эмоции.*
*3. Зоотерапия:*
*- снижение тревожности;*
*- паллеативная помощь;*
*- реабилитация после травм и инсультов;*
*- лечение ДЦП (детский церебральный паралич), рассеянного склероза, эпилепсии;*
*- нормализация кровяного давления и пульса.*

**Рукотворная красота**

Человек на протяжении всей своей жизни творит и созидает мир вокруг себя. Удивительным образом принцип «Золотого сечения» находит свое отражение в рукотворной красоте. Он прослеживается и в музыке, и в живописи, и в архитектуре и т.д. И если то, что производит и творит человек гармонично, оно созидательно воздействует на самого человека, его настроение и состояние.

1. Может, вам известны примеры воздействия музыки и живописи на состояние здоровье человека, научные факты?
2. Может ли оказывать на состояние здоровья сам процесс создания красоты?
3. Знакома ли вам хромотерапия, и как воздействует на здоровье человека цвет?

Если то, творит человек своими руками гармонично, оно созидательно воздействует на самого человека, его настроение и состояние. На выставках и в театрах нет ругани, агрессии. Человек находится в состоянии равновесия, что улучшает его психическое состояние.

Арт-терапия – лечение искусством. Благодаря этому методу больные гораздо быстрее идут на поправку, легче переносят заболевания. На сегодняшний день существует много видов такого рода терапии: сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия, танцевальная терапия и др. *(Показания к применению: стресс, депрессия, сниженное настроение, импульсивность, конфликты, чувство одиночества, страхи, фобии, ревность, низкая самооценка, тревожность и т.д.).*

Хромотерапия – лечение цветом. Жёлтый цвет, например, стимулирует зрение, голубой – снижает давление, успокаивает пульс. Зелёный цвет снимает усталось, глазное давление, способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов. Красный цвет используют, чтобы лечить бронхиальную астму, патологию сетчатки глаза. Жёлтый цвет используют в лечении сахарного диабета и нарушения пищеварения.

Вот таким образом рукотворная красота воздействует на наше состояние здоровья.

Давайте подведём итог.

***Рукотворная красота и здоровье***

*Различные виды терапии: артерапия, музыкотерапия, хромотерапия и др.*
*- снятие напряжения;*
*- нормализация давления и пульса;*
*- лечение болезней глаз;*

- *снятие агрессии и стресса;*
- *снижение тревожности.*

**Волонтёр.** Мы с вами определили, как же красота влияет на наше здоровье. А сейчас мы вам предлагаем отдохнуть и поиграть. Мы бы даже сказали, потанцевать.

**2.4. Упражнение «Арам-зам-зам»**

Участники стоят в кругу. Ведущий озвучивает и показывает, что нужно делать: петь слова и одновременно делать движения. Петь «арам-зам-зам, арам зам-зам» и хлопать себя ладошками по ногам; петь «гули-гули- гули-гули-гули-гули» и делать вращение руками на уровне лица; петь «арахис, арахис» и гладить себя по щекам. После чего, это поют все участники одновременно. Ведущий ускоряет темп. Можно усложнить правила игры: петь «арам-зам-зам» и хлопать по ногам того, кто стоит справа, а вращение руками, возле лица стоящего слева.

**Волонтёр.** Спасибо за хорошее музыкальное настроение. Можете вернуться на свои места, и мы продолжим наше общение.

**2.5. Индивидуальная работа «Формулировка способов приведения организма в гармоничное состояние»**

**Волонтёр.** Сегодня мы много времени проводим за компьютерами, в телефонах, слушаем громкую музыку низкого качества. Мы поздно ложимся, рано встаём. Испытываем стрессы, страх, обижаемся. Всё это, как мы с вами выяснили, приводит к болезням. А впереди мечты, планы: получить образование, иметь хорошую работу, семью, путешествовать по миру, дожить до глубокой старости. Но для этого нужно иметь физические силы и бодрость духа. Важно сохранять своё тело здоровым и полным сил. И есть весьма не затратный способ поддержать своё здоровье: окружать себя красотой, стараться думать позитивно, созерцать красоту, творить красоту своими руками. Давайте сейчас сформулируем способы, при помощи которых мы можем привести свой организм в гармоничное состояние, снять напряжение и стресс, противостоять болезням.

У меня есть целая банка замечательных идей для того, чтобы сохранять своё здоровье. Когда мне неуютно или кто-то меня обидел, я достаю из баночки конвертик, пирамидку открываю…а там? А там написано какое-то действие, которое мне необходимо сделать – взаимодействие с прекрасным. Это моя банка, идеи в ней я писала для себя, но готова с вами поделиться, угостить. Кто хочет попробовать?

*(Волонтёр предлагает участникам взять себе что-то из банки с идеями).*

А сейчас я предлагаю вам подумать, что можете предложить вы для себя или для всей группы. Если вам понравился какой-то способ из моей банки, то можете предложить и его.

Волонтёр раздаёт стикеры на которых участники пишут свои способы взаимодействия с красотой. После чего каждый выходит и прикрепляет стикер в графу «Способы взаимодействия». (Приложение 1)

**Волонтёр.** Способов взаимодействия с прекрасным бесконечное множество, так же как и граней самой красоты. Надеемся, что вы сами будете использовать всё то, что сегодня предлагали в группах. Понимая, какое благотворное влияние оказывает на здоровье организма человека процесс творения красоты своими руками, мы попробуем его организовать здесь и сейчас.

### 2.6. Организация процесса «творения красоты» своими руками для благотворного влияния на здоровье организма человека

**Волонтёр.** В психотерапии в качестве средства достижения полноты понимания собственного «я», снятия напряжения, приведение организма в гармоничное состояние используется раскрашивание мандалы. (*мандала – это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной*).

**Упражнение «Мандала»**

**Волонтёр.** На столе разложены рисунки мандал, сейчас каждый из вас может подойти и выбрать себе ту, которая понравится больше (Приложение 3). У вас будет 5 минут на то, чтобы раскрасить свою мандалу. В картинку нужно погрузиться, раскрасить те части, которые хочется, в любом порядке или беспорядке, закрашивая полностью или частично (используются только цветные карандаши). *Участники выполняют задание в тишине.*

**Рефлексия.** *Когда участники раскрасят мандалы, волонтёр просит внимательно посмотреть на результат своей работы в течение 15 секунд и подумать, какое состояние, эмоцию или личное качество отражает получившийся рисунок. Выразить это нужно одним, максимум двумя словами. После того как время выйдет, каждый выходит к флип-чату, называет свою эмоцию, чувство, состояние и прикрепляет свой рисунок в общий круг. По итогам работы группы должна получиться одна большая мандала.*

**Волонтёр.** Вот такой красивый общий портрет, состоящий из эмоций и чувств получился у нас в процессе разговора о прекрасном. Может у кого-то есть желание высказать свои ощущения от процесса раскрашивания мандал*(выслушиваются ответы участников).*

## 3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ

**Волонтёр.** Предлагаем еще раз посмотреть на то, что у нас получилось, и вспомнить нашу гипотезу: ***«Если человек будет устремлён к красоте (будет стремиться быть красивым и внутренне и внешне), будет окружать себя красотой, будет созидать прекрасное, он будет более здоровым человеком»***.

Скажите, пожалуйста, у нас получилось доказать, что красота на самом деле благотворно влияет на наше здоровье?

**Волонтёр.** Красота окружает нас повсюду, она многогранна. Все прекрасное создано по закону гармонии и ритма. Красота существует не сама по себе, она еще оказывает терапевтическое воздействие на состояние организма человека,

помогает справиться с болезнями. Как выяснилось, многое из этого уже использует официальная медицина. А мы с вами выработали простые способы взаимодействия с прекрасным, которые может использовать каждый для поддержания своего здоровья.

**Упражнение «Голова. Рука. Сердце»**

В общем кругу, передавая предмет, участникам предлагается ответить на три вопроса. Покидая сегодняшнее занятие:

- что вы уносите в своем сердце (эмоции, чувства)?
- что уносите в своей голове (мысли, вопросы)?
- что уносите в руках (что будете применять в своей жизни)?

**Волонтёр:** Давайте будем учиться видеть красоту вокруг нас, удивляться и восхищаться, создавать ее своими руками. Давайте будем воспитывать в себе лучшие человеческие качества. Это сделает нас лучше, добрее, уравновешеннее, а самое главное ЗДОРОВЕЕ! Вы помните, что состояние здоровья сказывается на внешней красоте. Значит, если мы будем здоровы, мы будем красивы! Спасибо всем за работу.

**Информация для волонтёров-инструкторов**

**1. Внешняя красота человека**

1. Скажите, пожалуйста, как взаимосвязано состояние здоровья человека и его внешность?
2. Возможно, вы можете назвать науку, которая диагностирует заболевания по внешнему виду человека?
3. А как внешняя привлекательность человека может оказывать влияние на его состояние здоровья?

Физиогностика – это наука диагностирования заболеваний по внешнему виду человека (внезапное потемнение волос – болезни печени, глубокая вертикальная морщина на лбу – склонность к депрессии, удлиненные боковые складки между носом и ртом – повышенная нагрузка на сердце, плохая кожа в области подбородка – проблемы со щитовидной железой и др.).

Здоровье человека проявляется на его внешности:

- от курения желтеют зубы, из-за дыма страдают волосы и кожа головы, желтеют ногти на пальцах, которые держат сигарету. Курение вызывает старение кожи тела.
- от чрезмерного употребления алкоголя у женщин больше всего страдает лицо и волосы, а у мужчин тело. *(Проблемы с кожей, отеки, широкие поры, синюшность носа из-за проблем с сосудами).*
- врачи называют кожу зеркалом здоровья, а зубы – зеркалом желудка.
- от состояния кишечника в прямой зависимости находится красота женщины.
- от неправильного питания и нехватки витаминов волосы выглядят тусклыми и ослабленными; от болезней печени глаза выглядят мутными и покрасневшими; обрюзглое тело становится у человека от неправильного питания, малоподвижного образа жизни, болезней сердца и т.д. Наличие прыщей, говорит о наличии проблем с кровью, желудочно-кишечным трактом. В любом случае так или иначе внутренние проблемы (нездоровье) организма отражаются на его внешности.

Профессиональный парикмахер, увидев тусклые, посечённые волосы предложит искать причину внутри организма и обратиться к врачу, а не только делать маски для волос.

Постоянный и грамотный уход за кожей позволяет улучшить деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Американские учёные провели исследования, которые показывают, что люди, которые тщательно ухаживают за собой при помощи различных косметических средств (крема, маски) болеют реже тех, кто этого не делает. Различные косметические процедуры помогают улучшить внешность – а сознание своей привлекательности, в свою очередь, повышает человеку настроение, что положительно сказывается на состоянии здоровья. Следящий за своим здоровьем человек проводит профилактику или вовремя решает возникающие проблемы, не дожидаясь, пока они проявят себя в виде косметических недостатков. Недовольство своей внешностью само по себе может привести к возникновению заболеваний: по мнению психологов, большая часть заболеваний вызывается именно эмоциональными причинами.

Таким образом «внешняя красота» и «здоровье» оказываются неразрывно связанными. И привычка следить за своей внешностью означает одновременно и постоянную профилактику заболеваний.

Давайте подведём итог.

Болезни человека проявляются на его лице, это изучает такая наука, как физиогностика. Постоянный и грамотный уход за кожей позволяет улучшить деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Следящий за своим здоровьем человек проводит профилактику или вовремя решает возникающие проблемы, не дожидаясь, пока они проявят себя в виде косметических недостатков. Таким образом «внешняя красота» и «здоровье» оказываются неразрывно связанными. И привычка следить за своей внешностью означает одновременно и постоянную профилактику заболеваний.

***Внешняя красота и здоровье***

*1. Внешняя привлекательность – это хорошее самочувствие и состояние здоровья.*

*2. Постоянный уход за собой – профилактика заболеваний.*

*3. Удовлетворённость своей внешностью – улучшение общего состояния.*

*Наука Физиогностика.*

**2. Красота внутренняя**

1. Скажите, пожалуйста, как проявление эмоций сказывается на состоянии здоровья человека? Приведите примеры из жизни.
2. Может, вы назовете науку, которая занимается изучением влияния эмоций на здоровье?
3. А красивые чувства человека, такие как любовь, доброта, вера оказывают влияние на состояние здоровья?

Говорят, что человек силён Духом. Бывает так, что страшные болезни отступают, если человек не пал Духом, не опустил руки.

Есть интересные исследования одного русско-американского социолога и культуролога, который жил и проводил свои научные изыскания в 20 веке –

Сорокин Питирим Александрович. Он утверждал, что любовь в её различных формах оказывается одним из наиболее важных факторов долголетия и хорошего здоровья. Значительным свидетельством этого он считал продолжительность жизни христианских святых, подавляющее большинство из которых были возвышенными альтруистами. Он исследовал житие 3505 святых, и выяснилось, что все они имели более продолжительную жизнь, чем их менее альтруистичные современники. И хотя жизнь 37% из них была прервана из-за преждевременной мученической смерти (их убили), хотя большинство из них жили аскетично, отвергая удовлетворение многих телесных нужд, хотя многие обитали в негигиенических условиях, и несмотря на все эти неблагоприятные условия они прожили до глубокой старости в здравии.

Эффект плацебо – явление улучшения здоровья человека благодаря тому, что он верит в эффективность некоторого воздействия, в действительности нейтрального (широко используют в психиатрии и наркологии).

Ну и еще одно направление в медицине мы хотели сегодня озвучить - ПСИХОСОМАТИКА (с древнегреческого душа и тело). Направление в медицине, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Психосоматическое заболевание может появиться в результате проблем во взаимоотношениях, стресса или других причин, часто вызванных внешними факторами и людьми.

Врачи утверждают, что есть здоровьесберегающие и болезнетворные эмоции. Несложно догадаться, что здоровье сберегают – интерес, радость, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, восхищение. А приводят наш организм к болезни – гнев, ярость, уныние, печаль, страх, грусть, отчаяние, злость. Про злость я нашла одну интересную фразу: «Злость – это яд, который человек принимает сам, а ждёт, что отравится кто-то другой». Страх, злость чаще всего приводят людей к заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистым заболеваниям. А радость, доброта, любовь внутренняя уравновешенность спасают человека и помогают пережить стресс с наименьшим ущербом для своего здоровья. Это лишний раз подтверждает, что красивые человеческие качества и эмоции: доброта, любовь, альтруизм, радость, восхищение, делают человека более здоровым, а страх, злость, эгоизм - наоборот.

Сознательному, культурному человеку необходимо владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради того, чтобы оставаться здоровыми. Но надо помнить, что подавлять эмоции нельзя, их нужно перераспределять, выражать в другом. Эмоции формируют образ мыслей от которых зависит физическое состояние и здоровье.

Вера человека способна творить чудеса. Мы можем это говорить потому, что учёные давно описали так называемый эффект плацебо. В медицине плацебо – препарат у которого нет целебных свойств.

Подведём итог наших размышлений.

Радость, интерес, восхищение, внутренняя уравновешенность спасают человека и помогают пережить стресс с наименьшим ущербом для своего здоровья, облегчают протекание болезней. Негативные эмоции приводят к

заболеванию сердца и желудочно-кишечного тракта. Влиянием эмоций на здоровье человека занимается наука – психосоматика.

По утверждению Сорокина П.А. любовь в её различных формах оказывается одним из наиболее важных факторов долголетия и хорошего здоровья

Вера человека помогает справиться с самыми сложными заболеваниями. Эффект плацебо – явление улучшения здоровья человека благодаря тому, что он верит в эффективность некоторого воздействия, в действительности нейтрального (широко используют в психиатрии и наркологии).

Все, что мы с вами обсудили подтверждает, что красивые человеческие качества и эмоции: доброта, любовь, альтруизм, радость, восхищение, делают человека более здоровым.

Подводим итог.

***Внутренняя красота и здоровье***

*1. Увеличение продолжительности жизни.*

*2. Снижение риска заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта.*

*3. Быстрейшее выздоровление.*

*4. Более лёгкое протекание болезни.*

*Наука психосоматика*

*Эффект плацебо*

**3. Красота нерукотворная**

1. Что вам известно о положительном влиянии красоты природы на здоровье человека?

2. Можете назвать направления в медицине, которое использует природную красоту?

3. А сможете объяснить, почему природа оказывает такое позитивное влияние на человека?

Вы не станете отрицать, что нам приятно смотреть на тихую гладь озера или морские волны, на огонь костра, на причудливые облака. Нас восхищает рассвет, буйство красок заката, беспредельность звездного неба. Мы с удовольствием слушаем щебет птиц, журчание ручья, шум водопада, песню сверчка. Все это оказывает на организм человека терапевтическое, успокаивающее влияние. Нормализуется кровеносное давление и пульс. Наши глаза не раздражаются при созерцании природы. Запахи тоже имеют большое значение в нашей жизни. Например: учёными установлено, что запах цитрусовых активизирует деятельность головного мозга, запах лаванды действует на организм успокаивающе, запах ванили помогает справиться с депрессией и упадком сил и т.д. (ароматерапия). Человек всегда стремится на лоно природы, чтобы отдохнуть, потому что среди высотных домов, асфальта, шума машин, запаха выхлопных газов человек быстро утомляется, легко раздражается и испытывает стрессы, что приводит к болезням.

Как оказалось окружающий нас мир, сама природа, устроена по законам гармонии и ритма. Может кто-то из вас знает, о каком таком законе гармонии может идти речь? Правильно – это «Золотое сечение».

Так что же такое «золотое сечение»? Правило золотого сечения принес в научный мир Пифагор. А придумал столь поэтичное название для описания пропорций идеального образа, строения, предмета или изображения знаменитый художник Леонардо да Винчи, говоря о красоте человеческого тела.

Странная, загадочная, необъяснимая вещь: эта пропорция мистическим образом сопутствует всему живому. Вы непременно увидите эту пропорцию и в изгибах морских раковин, и в форме цветов, и в облике жуков, и в красивом человеческом теле. Все живое и все красивое – все подчиняется этому закону. Представление о золотом сечении будет неполным, если не сказать о спирали. Винтообразное и спиралевидное расположение листьев на ветках деревьев, в расположении семян подсолнечника, в шишках сосны, ананасах, кактусах, спиралью закручивается ураган, паук плетет паутину спиралеобразно, так проявляет себя закон золотого сечения. Испуганное стадо северных оленей разбегается по спирали. Молекула ДНК закручена двойной спиралью.

Созерцание природы оказывает на организм человека терапевтическое, успокаивающее влияние. Нормализуется кровеносное давление и пульс. Наши глаза не раздражаются, расслабляются мышцы. Запах тоже имеют свое благотворное воздействие. Ароматерапия – разновидность альтернативной медицины, которая обладает противовирусным эффектом и улучшает настроение.

А непосредственный контакт с объектами природы способен исцелять сложные недуги. Речь идёт о зоотерапии – лечение с помощью животных (кошек, собак, дельфинов, лошадей и др.). При помощи животных лечат детей с детским церебральным параличом, эпилепсией. Оказывают паллеативную помощь в хосписах. Общение с животными снижает тревожность, нормализует кровеносное давление и пульс. В Финляндии можно получить второе высшее образование врач иппотерапевт.

Как оказалось, природа устроена по законам гармонии и ритма – по принципу «Золотое сечение». Природа – это естественная среда обитания человека и человек живя на природе в гармонии с природой меньше подвержен болезням. А непосредственный контакт с объектами природы способен исцелять сложные недуги. Речь идёт о зоотерапии – лечение с помощью животных (кошек, собак, дельфинов, лошадей и др.). При помощи животных лечат детей с детским церебральным параличом, эпилепсией, оказывают паллеативную помощь в хосписах. Общение с животными снижает тревожность, нормализует кровеносное давление и пульс.

Подводим итоги.

***Нерукотворная красота и здоровье***

*1. Созерцание природы:*

- *успокоение нервной системы;*
- *нормализация кровеносного давления и пульса;*
- *лечение неврозов;*
- *расслабление глазных мышц;*

*2. Ароматерапия:*

- *антибактериальный и противовирусный эффект;*

*- улучшение настроения, положительные эмоции.*
*3. Зоотерапия:*
*- снижение тревожности;*
*- паллеативная помощь;*
*- реабилитация после травм и инсультов;*
*- лечение ДЦП (детский церебральный паралич), рассеянного склероза, эпилепсии;*
*- нормализация кровяного давления и пульса.*

**4. Красота рукотворная**

Человек на протяжении всей своей жизни творит и созидает мир вокруг себя. Удивительным образом принцип «Золотого сечения» находит свое отражение в рукотворной красоте. Он прослеживается и в музыке, и в живописи, и в архитектуре и т.д. И если то, что производит и творит человек гармонично, оно созидательно воздействует на самого человека, его настроение и состояние.

1. Может, вам известны примеры воздействия музыки и живописи на состояние здоровье человека, научные факты?
2. Может ли оказывать на состояние здоровья сам процесс создания красоты?
3. Знакома ли вам хромотерапия, и как воздействует на здоровье человека цвет?

В музыке учёные ввели понятие «коэффициент вариаций». Если данные звукового сигнала имеют низкий коэффициент – тогда он стимулирует разобщение, нарушение между правым и левым полушарием головного мозга. В произведениях классической музыки коэффициент вариаций обычно выше 30%. Некоторые достигают – 89% . Коэффициент вариаций репертуара дискотек не выше 19%, а некоторых поп-групп – 0,3%. Эксперименты подтвердили, что у человека от воздействия такой музыки повышается артериальное давление, ухудшается кровоснабжение головного мозга. При этом если громкость такого музыкального потока сильно высока, то его воздействие на человека, равноценны влиянию алкоголя в чрезмерных дозах или наркотиков. От шума помимо того, о чем мы говорили выше, возрастает наличие холестерина в крови, ухудшается слух, а также уменьшается непроизвольное внимание к социальным признакам ситуации. Изменяется и социальное поведение: в условиях сильного шума люди проявляют меньшую склонность к сотрудничеству. Увеличивается агрессивность человека. При таком постоянном прослушивании музыки низкого качества и высокого звучания притупляется инстинкт самосохранения с раннего детства.

Положительное влияние классической музыки. Мы уже говорили, что коэффициент вариаций классической музыки выше 30%, и чем гениальнее композитор, тем чаще в его произведениях встречается принцип золотого сечения. Ученые изучали влияние определённой музыки не только на состояние человека, но и на животных. Музыка Моцарта, например, способствует

интеллектуальному развитию. В коровниках ставят Моцарта, что повышает удои молока.

**Арт-терапия** - направление в психотерапии, основанное на искусстве и творчестве, имеющее целью воздействие на психоэмоциональное состояние Художник Адриан Хилл в 1938 году описал работу с туберкулезными больными, с которыми он рисовал. Благодаря этому гораздо быстрее больные шли на поправку и легче переносили заболевание. Метод арт-терапии применили с детьми вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войны, что тоже дало свои положительные результаты.

Метод базируется на том, что у человека, когда рисует и выражает себя через образы, пишет картину или лепит скульптуру, происходит гармонизация состояния психики и улучшается общее физическое состояние. На сегодняшний день существует много видов такого рода терапии: сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия, танцевальная терапия и др.

Показания к применению: стресс, депрессия, сниженное настроение, импульсивность, конфликты, чувство одиночества, страхи, фобии, ревность, низкая самооценка, тревожность и т.д.

(Мандала – впереводе с санскрита круг, диск, центр. Мандала – это геометрический символ, модель вселенной. Карл Юнг известный психиатр использовал в психотерапии как способ достижения полноты и понимания собственного «Я». Путь к открытию своей индивидуальности. Этот древний знак встречается в разных культурах. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге. Надо рисовать мандалы в моменты кризиса, тревоги, страха и т.д. Человек раскрашивающий или рисующий мандалу отправляется в путь, навстречу себе.

Хромотерапия – лечение цветом. Очень древнее направление. Еще Авицена составил атлас зависимости цвета и здоровья человека. Цвет воспринимается глазом, а цветовые световые лучи еще и кожей. Жёлтый цвет, например, стимулирует зрение, голубой – снижает давление, успокаивает пульс. Зелёный цвет снимает усталость, глазное давление, способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов. Красный цвет используют, чтобы лечить бронхиальную астму, патологию сетчатки глаза. Жёлтый цвет используют в лечении сахарного диабета и нарушения пищеварения. (В древнем Египте были специальные комнаты, где на человека падал солнечный свет, преломляясь в разные цвета. Принимая такие солнечные ванны, человек восстанавливал силы, снимал страхи, агрессию и т.д.).

Вот таким образом рукотворная красота воздействует на наше состояние здоровья.

Если то, что творит человек своими руками гармонично, оно созидательно воздействует на самого человека, его настроение и состояние. На выставках и театрах нет ругани, агрессии. Человек находится в состоянии равновесия, что улучшает его психическое состояние.

Вот таким образом рукотворная красота воздействует на наше здоровье.

Давайте подведём итог.

***Рукотворная красота и здоровье***

*Различные виды терапии: артерапия, музыкотерапия, хромотерапия и др.*

- *снятие напряжения;*
- *нормализация давления и пульса;*
- *лечение болезней глаз;*
- *снятие агрессии и стресса;*
- *снижение тревожности.*

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

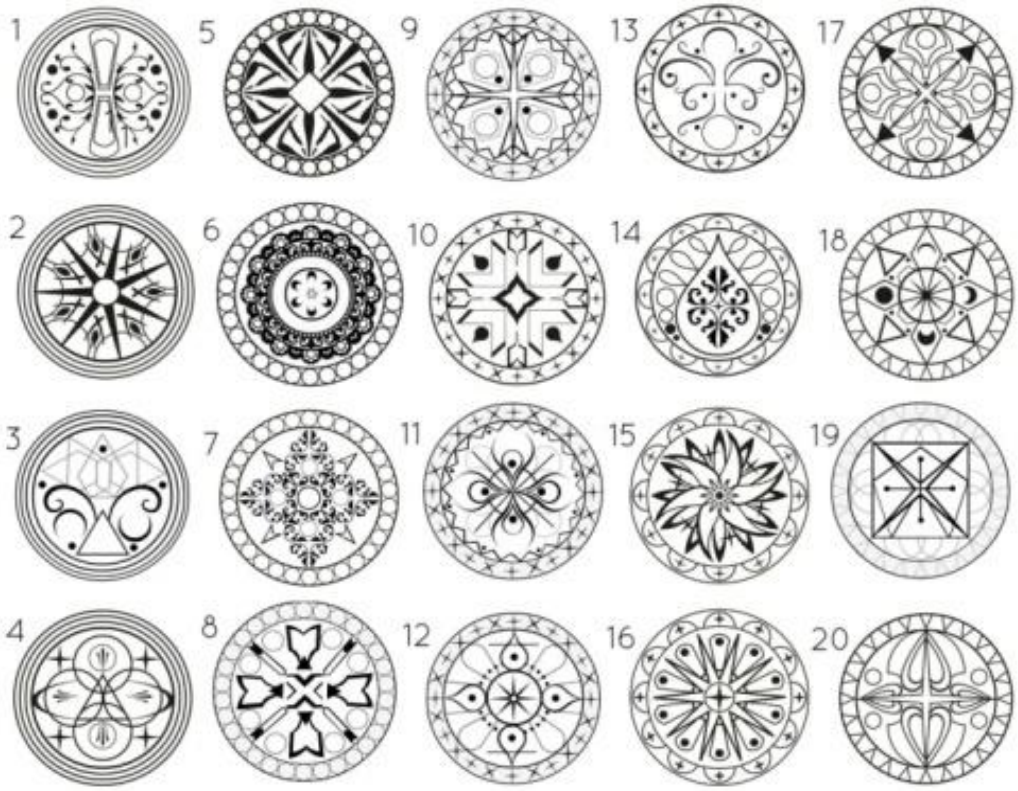



Рисунок 1.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Сценарий видеоролика «Стресс»**

Авторы: Герман Юлия, Кириченко Ольга.

В главной роли Оля Кириченко

Стрессы подстерегают нас повсюду. В видеоролике показано несколько дней из жизни молодой девушки, которая учится в школе. Бессонные ночи над учебниками, экзамены, озабоченность своим внешним видом, обман со стороны любимого парня и глубокие переживания – все это и есть стрессы, которые, в конечном счете, приводят девушку к бессоннице и болезни. Но авторы ролика уверены, что хотя мы и не можем оградить свою жизнь от стрессов, мы всё же можем сохранить своё физическое здоровье. Нужно впустить в свою жизнь немного света, улыбаться своему отражению в зеркале, помогать другим, получая от этого моральное удовлетворение. Можно заняться арт-терапией, например раскрасить мандалы, просто посидеть на природе, вслушиваясь в ее звуки. Все это, в конечном итоге помогает нам снять напряжение, справиться с болезнями, а самое главное – противостоять стрессам.

Эпизод 1. Сюжет начинается с циферблата часов, на котором 2 часа 19 минут. Главная героиня, молодая девушка, сидит над учебниками. Она устала.

Эпизод 2. Экзамен – волнения, переживания, плохое самочувствие так накануне была бессонная ночь.

Эпизод 3. Девушка становится на весы, стрелка весов показывает значение гораздо большее, чем она ожидала *(лишний вес -актуальная проблема современных девушек)*.

Эпизод 4. Звонок на телефон главной героини. Она прихорашивается у зеркала и спешит на свидание в парк. Девушка ждет на скамейке, крупным планом показываются её часы. По сюжету становится понятно, что она прождала больше получаса. Расстроенная девушка спешит домой, где плачет, падая на кровать.

Эпизод 5. От пережитых накануне эмоций главная героиня не может уснуть, вздыхает и ворочается на кровати.

Эпизод 6. Утро. Девушка не может встать с постели. Она заболела. На градуснике видно, что у неё поднялась температура.

**Заставка на экране.**

Мы не можем избавить свою жизнь от стрессов, но мы можем сохранить своё физическое и душевное здоровье.

Эпизод 7. Главная героиня встаёт, открывает шторы. В комнате становится светло, она делает глубокий вдох.

Эпизод 8. Девушка расчёсывает свои волосы перед зеркалом. Она улыбается, своему отражению.

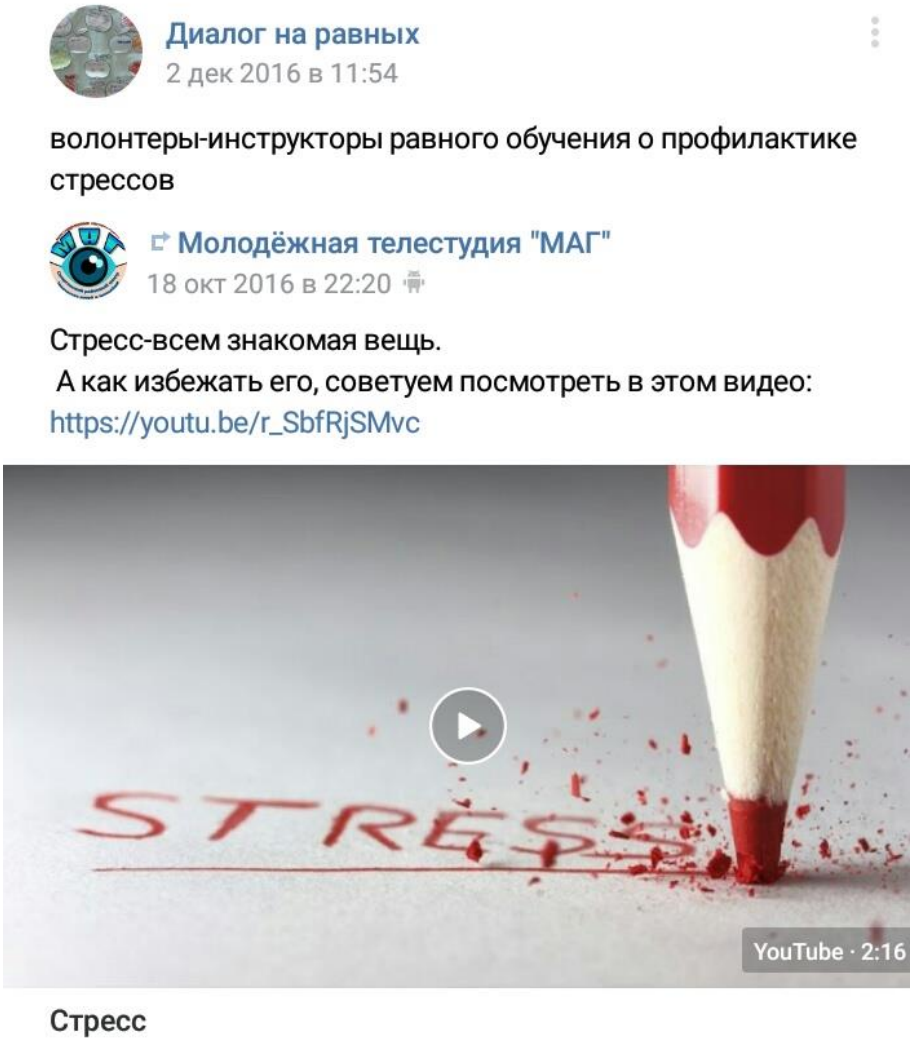
Эпизод 9. День. Героиня сюжета идёт по улице вместе с пожилой женщиной. В руках девушки тяжёлые сумки, которые она помогает нести. Девушка и женщина мило беседуют.

Эпизод 10. Главная героиня раскрашивает мандалы. Показан стол, на котором лежит много ярких и красивых раскрашенных картинок.

Эпизод 11. Девушка сидит на берегу реки, напротив виден красивый храм. Лицо девушки выражает умиротворение.

**Заставка на экране.**

Желаем вам здоровья!



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**«Управлять собой. Сотрудничать с другими»**

*(Автор-составитель: Шестирекова Н.Г. – педагог-консультант)*

**Вступительная часть**

**Упражнение “Уникальность”**

Участники сидят в кругу. Ведущий объясняет задание. «Я предлагаю каждому из вас по очереди назвать свою уникальную особенность, говоря «Я уникален(а) тем, что… (например, «умею играть на скрипке)

Если в группе есть участник, для которого тоже характерна данная особенность, то ему(ей) с возгласом «Я тоже!» нужно сесть к говорящему на колени (если несколько человек, то садятся на колени друг к другу). После этого следующий участник называет свою особенность». Уточните, есть ли вопросы по тому, как будет проходить упражнение.

Обсудите, трудно ли было выполнять это упражнение. Если да, то в чём именно были сложности.

***Замечания тренеру:*** При выполнении этого упражнения часто возникает множество вопросов. Некоторым участницам и участникам трудно говорить это про себя, другие вовсе не могут сделать этого. Некоторые просто отстраняются от выполнения этого упражнения. Если человек в начале круга не может сделать этого, вернитесь к нему по окончании первого круга. Если и тогда ему это тяжело сделать, не настаивайте. Если в группе есть люди, которые хорошо знают данного участника, можно попросить их помочь назвать его качества или умения.

**Основная часть**

**1. Введение в тему лидерства.**

**Ранжирование.**Участников необходимо объединить в малые группы, или пары. (в начале тренинга можно раздать участникам парные картинки, а когда будет необходимо объединиться в пары они найдут себе в пару человека с той же картинкой) Задание группам: каждый из членов группы вспоминает человека, которого он с уверенностью может назвать лидером и озвучивает те качества, по его мнению, благодаря которым данного человека и можно назвать лидером. Все качества, которые озвучивались группа записывает себе на лист бумаги.

После того, как этот этап выполнен, группам предлагается обсудить еще раз все качества и выбрать 3 самых главных, по их мнению качества, без которых лидером быть невозможно. Когда группы справились с заданием, один представитель от группы озвучивает 3 качества, а тренер записывает их на листе ватмана. Если качества, называемые группами повторяются, необходимо напротив данного качества, поставить галочку.

Тренер озвучивает все написанные качества и предлагает группе еще раз их проранжировать их. Каждый из участников по очереди подходит к ватману и маркером ставит галочку напротив 3х самых важных, из предложенных, для

лидера качеств. Тренер подчеркивает те, качества, которые были выбираемы чаще других. Таким образом, у нас получится общее мнение группы по поводу важных лидерских качеств.
Обсуждение полученных результатов.

На самом деле, если мы вспомним с вами ярких лидеров в истории человечества, то сможем себе представить, что позволяло им управлять огромной массой людей: такое качество как видение (точное представление цели, пути и того к чему под его руководством общество или группа должна придти) и умении вести за собой (харизма, ораторские способности, коммуникативные навыки, умение убеждать). Возьмем к примеруВ.И.Ленина и идею коммунизма, Гитлера и его убежденность в том, что арийцы – это избранная нация. И стоит заметить, что такие качества, как доброта, справедливость, честность вовсе не обязательны для того, чтобы быть лидером. Сталин, Гитлер были добрыми и справедливыми? Это мы говорим с вами об исторических фактах. А если мы посмотрим на лидерство с позиции общественной организации, скаутской или БРСМ? Как вы думаете наличие справедливости и честности обязательное условие?

***Информация для тренера***: Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своей группе, способного вести за собой других людей. Первые исследования пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имели какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и не меняющихся во времени качеств, отличавших их от людей, которые не становились лидерами.

Не только культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие — руководителю научного коллектива, третьи — партийному лидеру.

Неудачи постигают лидеров по различным причинам, но успех к лидерам приходит во многом при наличии у них достаточно одинаковых способностей и умений. Есть два самых важных качества, которые должны быть у человека, чтобы он являлся лидером: он должен иметь видение и уметь вести за собой.

Изучение опыта работы многих лидеров-практиков свидетельствует, что для успеха им необходимо иметь способность создавать образ будущего состояния организации и доведения его до последователей. Также успешного лидера характеризует то, что он наделяет последователей соответствующими правами и полномочиями по осуществлению выраженной в видении цели и что он может признать свои слабые стороны, и привлечь для их устранения необходимые ресурсы, в том числе и людские.

Лидер становится привлекательным для последователей благодаря умению видеть то, что, в конечном счете, будет достигнуто в результате его и последователей усилий. Однако это не любая цель или любое состояние организации в будущем. В большей степени это то, что последователи хотят (*неэффективное лидерство*) или могут (*эффективное лидерство*) иметь. Кроме того, видение становится привлекательным, если оно больше или лучше, чем

существующая реальность, т.е. в определенной мере допускается идеализация будущего состояния. Образ видения захватывает воображение последователейи побуждает их посвятить себя претворению его в жизнь в той мере, в какой они разделяют лидерское видение. Видение, которое вселяет силы в последователей, заставляет их верить в успех дела.

В передаче последователям видения в такой форме, чтобы оно вселяло в них энтузиазм и обязательства, лидеру может помочь использование эффективной коммуникации. Это означает, что лидер должен обладать способностью и умением делить свою власть с последователями, делать их частью общего дела, а не слепыми исполнителями. В современных условиях эффективное лидерство - это не железная или твердая рука, а высокая чувствительность к потребностям последователей, которая проявляется в развитии участников группы, во включении их в общее дело, в оказании им помощи в достижении личных целей.

Эффективное лидерство предполагает всесторонний самоанализ. Настоящие лидеры постоянно задают себе вопросы типа: Что у меня хорошо получается? В чем мои сильные стороны? Чего мне как лидеру не хватает? Над чем я еще должен работать, чтобы быть лучше?

При этом основополагающим является то, что лидерство – это не набор навыков и умений, а качества характера, такие, как, например, принятие на себя риска.

**Упражнение «Лидером нужно родиться»**

В центре аудитории чертится прямая линия, на одной стене прикрепляется лист со словом «согласен», на противоположной «не согласен». Тренер озвучивает утверждение: «Лидером нужно родиться». Если участник согласны с утверждением, они занимают место у стены со словом «согласен» и наоборот. Сомневающиеся или затрудняющиеся ответить, находятся на разделительной полосе. Когда участники определились с выбором им необходимо дать возможность высказать свою позицию. Если количество участников не очень большое, можно дать слово каждому. Важно не допустить спор. Участники лишь высказывают свое мнение, а не оспаривают противоположное.

**Замечания тренеру**

Список черт, необходимых лидеру, постоянно расширяется, но правильного объяснения этому феномену так и не находится. Некоторые до сих пор думают, что лидерство — это способность, которая или есть от рождения, или ее нет вообще. Но многие ученые склоняются к тому, что лидера в себе можно воспитать.

**Упражнение «Доброволец»**

Попросите участников стать в круг. Когда все стоят в кругу, объясните следующую ситуацию: «Сейчас я попрошу одного добровольца выйти в круг. Необходимо выполнить одно задание, но я скажу о том, что нужно будет сделать лишь после того, как найдется доброволец». Тренер не дает ответы ни на какие вопросы, которые возникают у участников. Обычно, в группе, где

участники не знакомы друг с другом сложно найти добровольца. Когда такой человек все же находится и выходит в круг, необходимо спросить его:
- почему вы приняли такое решение?
- о чем вы думали, прежде чем это решение принять?
- какие ваши личные качества поспособствовали принятию данного решения?
Вопросы группе:
- какие мысли были у вас, после того как услышали задание?
- что помешало вам выйти в круг?

После этого обсуждения необходимо поблагодарить добровольца, который вышел в круг, и попросить его вернуться на свое место. Объясните группе, что это было всего лишь испытание на смелость. Человек, который вышел в круг проявил лидерские качества. Не зная сути задания, он взял на себя определенную ответственность.

Наши родители, учителя, армейские командиры и заводилы в классе, "дворовые короли" и студенческие вожаки, политики и деятели искусства, менеджеры и ученые, наши друзья и подруги — бесконечное поле для размышлений и проверки того, что же является истинным и мнимым лидерством. Безграничные возможности для самообучения, практики, усвоения лидерских качеств. И сам факт того, что умению быть лидером и хорошим руководителем можно обучиться, - повод для оптимизма.

Говоря о лидерстве, нельзя не упомянуть о стилях управления. Наверняка, все вы с ними знакомы и постоянно сталкиваетесь в реальной жизни. Но очень важно взглянуть на это явление уже с лидерской позиции.

**Активная лекция «Стили лидерства»**

Стиль лидерства является способом или подходом к реализации планов и мотивации людей. В середине девятнадцатого века Курт Левин возглавил группу исследователей для выявления различных стилей лидерства. Так, этим ранним исследованием было выявлено три основных стиля. Назовите их, пожалуйста? *(выслушиваются ответы участников).*

**Авторитарный, или автократический.**

**Соучастный или демократический.**

**Делегативный стиль, предоставляющий полную свободу** (его еще называю либеральным).

Хорошие лидеры стараются использовать все три стиля, нередко, один из стилей доминирует, плохие же лидеры, придерживаются только одного стиля. Рассмотрим эти стили подробнее.

***Авторитарный(автократический) стиль лидерства***

**- Приведите, пожалуйста, примеры проявления авторитаризма.**

Этот стиль лидерства используется в случаях, когда лидеры говорят своим подчинённым что должно быть сделано и как это должно быть сделано. Они не интересуются советами своих последователей. Данный стиль лидерства уместен, когда вы имеете всю необходимую информацию, ограничены во времени, а члены вашей группы хорошо мотивированы.

Приведем пример, когда возникает экстремальная ситуация (сильный ливень, ураган, гроза и молнии). В такие моменты, настоящий лидер вынужден

применять авторитарный стиль руководства. Нет времени на обсуждение, нет его и на разговоры. Включая свой опыт и здравый смысл, лидер берет на себя ответственность и принимает решения практически единолично. Он отдает свои приказы жестко и требует беспрекословного подчинения.

Некоторым людям свойственно думать, что данный стиль лидерства включает в себя крики на подчинённых, использование унизительного языка, угроз и злоупотребление властью. Но это не авторитарный стиль, а оскорбительный и не профессиональный. Ему нет места в репертуаре лидера.

Авторитарный стиль, как правило, используется в редких случаях. Если же у вас есть время и вы желаете, чтобы члены вашей группы были более мотивированы, вы должны использовать демократический стиль.

***Соучастный, демократический стиль***

**- Приведите, пожалуйста, примеры этого стиля лидерства.**

Это стиль совместного принятия решения, когда лидер и группа работают вместе. Но, не смотря на соучастие в процессе работы, лидер определяет окончательное решение. Использование этого стиля нельзя назвать признаком слабости, это, скорее, признак силы, здесь лидер заслуживает уважения группы.

Обычно, этот стиль лидерства используется в том случае, когда лидер обладает лишь частью информации, а члены его группы другими её частями. Следует отметить, что лидер не обязательно должен знать все тонкости дела, и именно поэтому он включается в совместную работу со знающими и умелыми. Это взаимовыгодный стиль управления – лидер и группа объединяются в одну команду, что позволяет принимать более обоснованные решения.

***Делегативный стиль лидерства, предоставление полной свободы.***

**- Приведите, пожалуйста, примеры этого стиля лидерства.**

Это тот стиль лидерства, где лидер позволяет группе принимать самостоятельные решения. Но, не смотря на то, что группа получает свободу действий, лидер по-прежнему отвечает за принимаемые решения. Используется этот стиль в тех случаях, когда члены группы самостоятельно могут проанализировать ситуацию и определить, что должно быть сделано, и как это должно быть сделано. Вы ведь не можете делать всё! Вам необходимо как минимум установить приоритеты и делегировать определённые задачи.

Большинство людей мечтает о лидерстве, но, к сожалению, добиваются его лишь немногие. Лидерство может дать все – статус, титул, должность, успех и … Этот список можно продлить до бесконечности. Поэтому и люди во все века стремились и стремятся быть лидерами. Одних прельщает возможность влиять на поведение других людей, у других наличие этой власти тешит самолюбие, третьи таким образом самоутверждаются. Одни пытаются «играть» лидера в коллективе, а другие действительно ими являются.

Давайте подведем итоги. Если человек лидер, значит должен стать центром притяжения для других. Что может стать своеобразным магнитом? Это его личные качества и способности, видение будущего группы, умение говорить, слушать и брать на себя ответственность.

Без командира
Ход игры

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только того и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся.

Есть и другой тип - неуемные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы мир непременно погибнет!

Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной - между тем и другим типом - группе.
В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придется и явным активистам, и тем кто пассивен, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно! Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Слушаем задания и пытаемся как можно лучше справиться с ними. Любой контакт между участниками запрещен: ни разговоров, ни знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения - ничего! Работаем молча, максимум - взгляд в сторону партнеров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!
— Прошу группу построиться в круг! Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально быстро и точно встала в круг.

Продолжим тренировать личную ответственность. Выстройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту;
- два круга;
- треугольник;
- шеренгу, в которой все участники выстраиваются по росту;
- шеренгу, в которой все участники расположены в соответствии с цветом волос: от самых светлых на одном краю до самых темных на другом;
- живую скульптуру "Звезда", "Медуза", "Черепаха …

*Завершение:* обсуждение игры.
— Кто из вас лидер по натуре?
— Легко ли было отказаться от руководящего стиля поведения?
— Что вы чувствовали? Успокоил ли вас очевидный успех группы в попытках самоорганизации? Теперь вы больше надеетесь на товарищей, не так ли? Не забудьте, что и каждый из вас внес лепту в общую победу!
— Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было оценок, советов, указаний?
— Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

**“ Маска, откройся”**
**(Ролевая игра по групповой динамике)**

Объедините участников в группы по 4-5 человек. Группы должны расположиться в кабинете так, чтобы они не мешали друг другу. Каждый человек получает лист с напечатанной там ”функцией”, где объясняется, что будет делать каждая или каждый во взаимодействии с группой. Также на листе есть информация о том, чью роль надо играть, и описание тех чувств, которые ассоциируются с ролью. Набор ролей для каждой группы одинаков. Скажите группе, что это упражнение на исполнение роли даст шанс взаимодействовать как группа, ощутить ее динамику. А успех этого упражнения зависит от активного участия каждого или каждой. Четко определите цель актерского упражнения.

Этот метод дает возможность перевоплотиться в другого человека и его подход к ситуации, или посмотреть на себя со стороны. Дайте игрокам понять, что они должны оставаться в своей роли, а не суетиться между ролью и собой в настоящей жизни со своими мыслями и чувствами. Объясните, что эта роль или функция может отвечать, а может и не отвечать тому, кто они есть на самом деле. Дайте игрокам время отдохнуть, “ощутить” свои роли и “стать” этими людьми.

Как правило, ролевая игра длится 5-10 минут, реже 15. Проинформируйте тех, кто играет, когда у них остается 2-3 минуты до конца.

Дискуссия, которая длится после игры, является важной частью процесса. В каждой группе дайте возможность и время каждой и каждому прокомментировать, как они себя чувствовали по отношению к а) своим личным ролям, б) ответной игре других, в) их общим впечатлениям от исполнения ролей.

Спросите, что для них было самым трудным и самым легким? Наконец, дайте возможность всей группе обсудить игру. Что участники и участницы усвоили во время этого упражнения?

***Замечания тренер.*** Крайне редко группа справляется с поставленной задачей при условии, что все правильно поняли задание и хорошо выполняют написанную в карточке роль. Ни у кого в группе не было роли лидера или человека берущего на себя ответственность и принимающего решения. В данной игровой ситуации важно ощутить важную роль лидера в нашей жизни.

**Учебные карточки**

Инструкции для тренера: следующие пять учебных карточек надо напечатать или переписать, разрезать таким образом, чтобы каждый из участников и каждая из участниц получили одну. Важная часть этого упражнения – обсуждение. После того, как участники представили то, что у них получилось (как правило, мало кто справляется с заданием) необходимо попросить всех вернуться в общий круг, не открывая свои роли.

1. Ваша функция – блокировка. Подвергайте сомнению любое высказывание, предложение, ситуацию. Категорически не соглашайтесь с

мнением большинства.

2. Ваша функция – отстраненность. У вас очень болит голова. Вам нет дела до того, что обсуждает группа. Единственное ваше желание, чтобы вас отпустили домой, о чем вы и просите постоянно.
3. Ваша функция – генератор идей. Постоянно предлагайте идеи, даже самые несуразные. Ваши идеи могут вообще не касаться обсуждаемой темы. Говорите много с энтузиазмом. Вам не важно, что будет с вашими идеями, вам важно, чтобы вас услышали.
4. Ваша функция – хвастовство. Вы эдакий всезнайка. По любому поводу у вас есть случай из жизни, примеры, факты, статистика. Вы все умеете, все видели, все знаете. Не говорите ничего конкретного, просто хвастайтесь и рассказывайте примеры.
5. Ваша функция – распоряжаться. Вы даёте наставления, указываете, кому говорить, а кому молчать.

Вопросы для обсуждения:
- Не справились с заданием, почему?
- Если справились, то благодаря чему?
- Как вам кажется, какие роли были у членов вашей группы?
- Как вы себя чувствовали в своей роли?
- Вы сталкивались в реальной жизни с людьми, которые так себя ведут?
- Кто узнал себя в какой-нибудь их ролей?
- Какой роли не хватило, чтобы вы могли успешно справиться с заданием?

## Заключительная часть

**Рефлексия (подведение итогов)**
**Упражнение «Дерево»**

На листе ватмана нарисуйте силуэт дерева с большой кроной. Участникам раздаются листы бумаги (лучше, если это будут листочки или плоды). Каждый участник на этих листах должен написать то, что они унесут с сегодняшнего тренинга (информация, чувства, выводы, эмоции). По очереди каждый подходит к дереву, озвучивает то, что написано и прикрепляет листок к дереву. Тренеру необходимо подвести итог на основании услышанного.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Занятие с элементами тренинга**
**«Культура здорового питания»**

(Авторы: Шестирекова Н.Г. – волонтёр-инструктор, Кириченко Ольга, Герман Юлия, Буяк Екатерина – волонтёры-инструкторы)

**Волонтёр.** Здравствуйте, мы рады вас приветствовать сегодня. Тема нашей встречи «Культура здорового общения». Почему именно эта тема? Попробуем объяснить.

Скажите, пожалуйста, кто из вас хочет в будущем стать хуже, чем он сейчас? *(выслушиваются ответы участников).* Ответ очевиден, все предполагают совершенствование себя в различных сферах. К сожалению, мы можем становиться умнее, профессиональнее, осваивать новые социальные роли, но наше здоровье улучшить с годами не получится. Но мы можем сохранить его в должном состоянии, поддерживать его. А питание человека важнейшая составляющая, которая влияет на наше здоровье. К величайшему сожалению человек задумывается о своём здоровье лишь тогда, когда начинает болеть. На самом же деле очень важно заботиться о своём здоровье с ранних лет, чтобы тогда, когда мы достигнем зрелости, мы были полны сил, были бодры, любили и наслаждались жизнью, могли помогать другим и проявлять заботу о близких.

Человек сложный биологический организм, который живёт и развивается по определённым законам. Если в автомобиль, который работает на 92 бензине всё время заливать топливо плохого качества, машина со временем выйдет из строя. Так же и человек. Правильное сбалансированное питание даст нам нужную энергию, силы противостоять болезням и стрессам, будет поддерживать кожу и сосуды в тонусе и так далее.

А для того, чтобы правильно питаться, необходимо понимать, что есть правильное питание для нашего организма, почему и как это работает. Вот этим мы и будем сегодня с вами заниматься.

И прежде чем мы начнем постигать азы здорового образа жизни, мы предлагаем познакомиться.

**Упражнение на знакомство**

Все сидят в кругу.

Каждому по очереди предлагается назвать своё имя и любимое блюдо, но с одним условием: если в кругу есть еще те, кому нравится это блюдо они встают и со словами «Мне тоже», присаживаются к говорившему на колени. После чего снова возвращаются на свои места.

**Волонтёр.** Спасибо, мы познакомились и готовы продолжить.

Точного определения того, что есть культура питания мы не нашли и потому сами стали разбираться в этом. Вот, что у нас получилось.

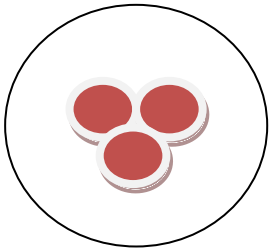
Существует множество понятий слова культура, мы выбрали то, которое больше всего нам может подойти:

Культура есть практическая реализация общечеловеческих и духовных ценностей.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Пробуем объяснить сочетание слов культура здорового питания.

Примерное объяснение, как мы для себя решили для того, чтобы вести об этом разговор. Культура здорового питания – это практическая реализация здорового образа жизни, как важной общечеловеческой ценности, через организацию питания используя современные научные знания и мудрость дошедшую к нам из покон веков.



Есть один очень древний знак, который был положен в основу знамени мира. Культура понимается в триединстве: религия, искусство, наука. И нам показалось, что понятие культура питания тоже можно рассмотреть в единстве трёх основных направлений.

**Волонтёр.** Каким же образом связаны религия и еда? *(выслушиваются ответы участников).*

(существуют различные посты и религиозные традиции, которые мы используем в жизни: делаем пасху, печём куличи и т.д.)

**Христианство.** Во время поста воспрещается употреблять мясо, молочные продукты, рыбу, яйца. (Есть замечательное высказывание одного священника. Вы могли видеть его на просторах интернета: «Во время поста, люди, не ешьте, пожалуйста, друг друга».

Кроме поста мы готовим особые блюда к пасхе, на рождество ставим на стол 12 блюд (до первой звезды нельзя). На поминках готовим кашу. Кутья и многое другое.)

**Ислам.** В Коране есть запрет на свинину, кровь, мясо животных, которые умерли своей смертью и так же нельзя употреблять в пищу мясо животных, которые были убиты не с именем Бога. Так же в Исламе есть посты, в том числе и строгие. На религиозные праздники здесь готовят плов с курагой, изюмом и черносливом, пекут специальный хлеб.

**Буддизм.** Строгий буддизм отвергает мясоедение. По большому счету в своем большинстве буддисты вегетарианцы, даже те, кто его и употребляет в пищу, делает это крайне редко. В буддизме тоже есть посты как символ очищения.

**Индуизм.** Индуисты не употребляют в пищу говядину. Корова является священным животным. Большинство индуистов тоже вегетарианцы.

**Выводы:** Мы с вами выяснили, что еда и питание является важной частью религиозных обрядов и церемоний. Эти традиции существовали тысячелетия и по своему должны были способствовать улучшению состояния человека, по мнению великих Учителей, которые эти религии дали людям. Во всех религиях практикуются посты, ограничения в приеме пищи, что способствует очищению организма.

Мы продолжаем постигать азы здорового питания.

**Волонтёр.** Как связаны понятия искусство и еда? *(выслушиваются ответы участников).*

(рецепты, сервировка стола, украшение блюд, этикет)

У нас тренинговое занятие, а это значит, что обязательно должна быть отработка каких-то навыков. И мы предлагаем вам выполнить задание в парах (пары формируются по кругу, из тех, кто сидит рядом).

**Игра с тарелками** *(паре даётся пластиковая тарелка, вилка и ножик)*

Задания парам: ваша задача положить на тарелку вилку и ножик так, чтобы официант вас правильно понял. 1 пара – пауза; 2 пара – ожидаю второе блюдо; 3 пара – превосходно; 4 пара – закончил есть (можно убрать тарелку); 5 пара - не понравилось; 6 пара – принесите жалобную книгу; 7 пара – буду постоянным гостем.

Можно закрепить (попросить двух добровольцев попробовать повторить упражнение с тарелками)

**Выводы:** мы затронули процесс питания и с эстетической точки зрения. Всё должно быть гармонично в процессе приёма пищи: и приготовление, и подача, и оформление блюда. Вы почувствуете большее удовольствие, если попробуете хоть иногда потратить время на эстетический подход к процессу питания.

**Волонтёр.** И у нас еще остался важный вопрос, как связаны наука и еда? *(выслушиваются ответы участников).* Мы думаем, что самый актуальный, потому что мы живём во времена технического прогресса, научных переворотов: малекулярная кухня, генномодифицированные продукты, различные добавки и консерванты, красители и усилители вкуса.

И этому вопросу мы сегодня уделим больше всего внимания.

Культура здорового питания подразумевает следование определённым правилам и должна основываться на определённых знаниях: о свойствах продуктов и их воздействии на организм.

Обладая хотя бы этими знаниями, вы сможете выбирать те продукты, которые будут соответствовать вашему образу жизни. Вы сможете правильно их готовить, максимально используя их питательные свойства.

**Важные принципы здорового питания** *(вывешиваются на доске)*

1. Количество энергии, которое поступает в ваш организм вместе с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которую человек расходует в течение дня.

2. Для того, чтобы пища усваивалась наилучшим образом нужно, чтобы полезные вещества поступали в наш организм в определённом соотношении.

Чтобы составить свой рацион вовсе необязательно пользоваться услугами диетолога, вы сможете сделать это сами – это проще, чем кажется.
3. Соблюдение режима питания – это и количество приёмов пищи в день и промежутки между ними.
В рамках этих принципов мы и будем сегодня общаться.
**Волонтёр.** Давайте рассмотрим, из чего же складывается рацион питания человека.
(белки, жиры и углеводы).
**УПРАЖНЕНИЕ (жиры, белки и углеводы)**
Объединение участников в группы. Необходимо создать три группы Каждому из участников достается листок с названием какого-то продукта. Данные продукты являются ингредиентами для приготовления трёх блюд: салата, супа и второго блюда. Задача участников из данных ингредиентов сложить три блюда и придумать им названия. Например: салат «Удача», суп «Наслаждение» и плов «Каприз».
СУП: картофель, морковь, куриные крылышки, лук, лапша.
САЛАТ: огурец, помидор, оливковое масло, петрушка, болгарский перец.
ВТОРОЕ БЛЮДО: рис, мясо, подсолнечное масло, карри, морковь.
После чего участники остаются в этих малых группах и получают задание.
***Задание для групп.***
Группам даётся таблица из 8 ячеек и набор карточек с картинками продуктов питания (24 картинки). Первой группе необходимо заполнить таблицу продуктами в большей степени содержащих белок и пояснить какую роль в организме человека играет блок и почему важно включать его в рацион питания, вторая группа работает с углеводами и третья с жирами. На работу группам даётся 5 минут. После чего каждая группа презентует то, что у них получилось.

Волонтёры корректируют и исправляют участников, если в этом будет необходимость.
Белки – мясо, птица, рыба, яйца, молоко, творог, сыр, йогурт, бобовые
Углеводы – хлеб, фрукты, овощи, крупы, орехи, зелень, картофель, мёд
Жиры – сливочное, растительное масло, сало, майонез, колбаса, жирная рыба (скумбрия, лосось и др.), оливки.
**Волонтёр.** Мы с вами определили, что для нормального функционирования организма необходимы жиры, белки и углеводы. Что еще мы не вспомнили, но это очень важно в процессе питания? *(выслушиваются ответы участников).*
Витамины и микроэлементы.
Какие вы знаете витамины, и в каких продуктах их содержится максимальное количество? *(ведёте диалог с участниками и добавляете информацию, после чего вывешиваете картинку). Витамины (от латинского – жизнь) – органические соединения абсолютно необходимые для организма.*
А какие микроэлементы вы можете назвать и продукты питания их содержащие? Назовите те, которые для подростков особенно важны. *(Ведите диалог с участниками и после чего вывесите таблицу микроэлементов. Микроэлементы – это элементы, которые содержатся в нашем организме в*

*средних количествах. Группу этих элементов составляют железо, йод, медь, марганец, фтор, алюминий, цинк, кальций и т.д.)*

**ЭНЕРДЖАЙЗЕР «Печем пиццу»**

**УПРАЖНЕНИЕ «Мифы о питании»**

Все сидят в кругу, волонтёр читает утверждение. Те кто согласны, сидят на месте, а те кто не согласен встают и меняются местами. После этого волонтёр просит участников объяснить свой выбор.

1. Сок очень полезен и его можно пить в неограниченных количествах. *(Нет, на самом деле в соках содержится много сахара и консервантов).*
2. Фрукты и сладкое надо есть на десерт. *(Нет, найдите объяснение)*
3. Есть после 18.00 вредно. (*Нет. Нужно не есть за 3 часа до сна и ужин должен быть лёгким)*
4. Здоровое питание – это очень дорогое удовольствие. *(нет)*
5. Сытный завтрак – залог хорошего дня. *(да)*
6. Чем меньше в продукте жиров, тем он полезней. *(Жиры считаются злейшими врагами фигуры и напрасно. Организму они жизненно необходимы. Вредны только трансжиры, а растительные и животные должны поступать в организм в умеренных количествах).*
*(трансжиры – искусственно синтезированные масла)*
7. Перекусывать вредно *(перекусы необходимы, они должны присутствовать в рационе каждого здорового человека, ведь в течение дня необходимо пополнять запасы бодрости и энергии).*
8. Чем меньше приёмов пищи, тем лучше. *(миф. Лучше есть чаще и меньше порции. Желудок растягивается и лишние калории переходят в жировые отложения)*
9. Овсянка – это самый полезный завтрак. *(да, если приготовлена из овса грубого помола. Обработанная овсянка в основном лишена своих полезных свойств и не насыщает организм так как того хотелось бы)*

**Упражнение «Пирамида здорового питания»**

На стене прикреплены уровни, от самого низкого до самого высокого.

1. Минимум.
2. до 50 г. в день.
3. 200-300 г. в день.
4. 400 г. в день.
5. Не менее 500г. в день.

6. Самый большой объем в день, более 1 кг.

Участников необходимо объединить в пары или тройки, в зависимости от количества. Каждой паре раздается карточка с перечнем продуктов: пирожное, торт, конфеты; орехи, масло, сало; молоко, мясо, рыба; макароны, хлеб, каша; овощи, фрукты, зелень; вода, чай, суп.

Задача участников занять свои места в нужном месте пирамиды и аргументировать свою позицию.
*Волонтёры корректируют и дополняют ответы участников.*

**Игра «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**
Из числа участников надо выбрать 4 добровольца. Они становятся завтраком, обедом, ужином и перекусом. Волонтёр предлагает участникам называть продукты, которые, по их мнению, больше всего подходят для завтрака. Доброволец «Завтрак» должен отвечать, берёт он этот продукт или нет, и объясняет почему.
Волонтёр фиксирует на листе выбор добровольца «Завтрак».
Тоже самое повторяется с другими добровольцами. Обсуждаются продукты для обеда, ужина и перекуса и выборы фиксируются на доске.
*После обсуждения волонтёры вывешивают правильный вариант. Проговаривают ошибки, если они были.*
Правильное питание:
ЗАВТРАК: яйца/каша/творог + фрукт
ОБЕД: суп/каша + мясо/птица/рыба
УЖИН: мясо/птица/рыба/яйца/творог + овощи
ПЕРЕКУСЫ: фрукты/овощи/творог/кефир

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
1. Правильный завтрак: обеспечение организма всеми питательными элементами, водой и поддержание нормального уровня сахара.
2. 5-6 небольших трапез в день: поддержание интенсивного обмена веществ и отсутствие голода.
3. Обеспечение потребности в белке: не менее 1,2 грамм белка на 1 кг веса тела (не менее 50% белка должно быть из растительных источников).
4. Правильный водный режим: 30-40 мл воды на каждый килограмм веса в день.
5. Добавление ферментов: употребление зелени, овощей, фруктов, бобовых.
6. Физические упражнения: зарядка 15 минут ежедневно.

**Волонтёр.** Подростковый возраст – это период бурного роста, перестройки систем организма, полового созревания. В целом суточный расход энергии подростка составляет 2400-2500 ккал. Чтобы потребности подростка были удовлетворены, подросток должен в день съедать продуктов в общей сложности на 3000 ккал, а если он занимается спортом, то до 3500 ккал.

Важна не только калорийность пищи, но и ее состав. В этом возрасте идёт процесс построения тканей, поэтому возникает повышенная потребность в белке.

Сейчас мы попробуем с вами посчитать индекс массы тела. Что это значит и зачем нам это нужно? Посчитав индекс массы тела мы узнаем в каком состоянии наш организм, сможем разработать для себя, основываясь на знаниях, которые у нас уже есть, свою программу питания. Кто-то поймет, что делает все правильно и идеально и, возможно. Станет для нас примером.

**РАСЧИТЫВАЕМ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА**

Необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах. Например: я вешу 75 кг и мой рост 164 см. Считаем: 75: (1,64 х 1,64) = 27, 89

Теперь соотнесём их с нормами.

Недостаток массы тела 16,00 – 18,49
Норма 18,50 – 24,99
Избыточный вес больше 25,00
Предожирение 25,00 – 29,99
Ожирение 30,00

**Волонтёр.** Каждый для себя сделает выводы. Эта информация будет известна только вам.

**Рефлексия «Фуршет»**

Мы с вами проделали большую работу. И прежде чем мы простимся, хотим услышать ваше мнение. Представьте, что вы на фуршете, наше меню – это все то, что мы сегодня вам предлагали. Давайте еще раз вспомним, что мы сегодня обсуждали.

1. Мы предложили вам рассмотреть процесс употребления еды с точки зрения культуры и представили его, через религию, искусство и науку.
2. Рассмотрели состав продуктов питания: белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины.
3. Развенчали мифы о питании.
4. Построили пирамиду здорового питания.
5. Определили состав идеального приёма пищи в частности завтрака, обеда, ужина и перекуса.
6. И наконец, рассчитали индекс массы тела, чтобы понять, в каком состоянии наш организм.

Каждый по очереди берёт в руки тарелку и говорит, что из того, что сегодня они делали, услышали, им было по вкусу.

**Волонтёр.** Спасибо всем. И мы еще раз хотим сказать. Наше здоровье в наших руках. Беречь его нужно смолоду. Точнее уже сейчас. Правильно организованный процесс питания – залог нашего здоровья и хорошего самочувствия. Культура – это в свою очередь понимание, способность применить знания и проявить творчество, помнить традиции и получать удовольствие.

**Культура здорового питания – это, в первую очередь, персональная дисциплина! Организуйте свой рацион с умом, и вы обнаружите, что в остальных областях вашей жизни станет больше порядка.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Занятие с элементами тренинга

**«Пить или не пить? Вот в чём вопрос…»**

Авторы: Шестирекова Н.Г. – педагог-консультант,
Герман Юлия, Лях Анна, Кириченко Ольга, Буяк Екатерина – волонтёры-инструкторы)

**Цель:** повышение уровня информированности о вреде алкоголя и механизме возникновения зависимости, формирование отрицательного отношения к употреблению спиртных напитков.

**Участники:** 2 волонтёра-инструктора, 15 учашихся 8-11 классов.

**Материалы и оборудование**: флип-чат; 5 листов бумаги А-2, звезды 4-х размеров, фломастеры, маркеры.

**Ход тренингового занятия** (60 минут)

**Вступительная часть** (15 минут)

**Волонтёр.** Добрый день! Сегодня мы будем говорить о серьёзных вещах, надеюсь, наш разговор будет очень откровенным. А для этого нам необходимо познакомиться.

***Игра на знакомство «Дед Пихто»***

Участники сидят в кругу, один из участников стоит – он ведущий. Стульев на один меньше, чем участников. Ведущий отворачивается спиной к участникам, а они в это время выбирают кого-нибудь одного, кого назначают дедом Пихто. Задача ведущего, после того, как ему разрешат повернуться, походить к участникам и спрашивать их имена: «Ты кто?». Участники должны говорить, как их зовут: «Я, Маша». Но если этот вопрос задан тому, кого выбрали участники, он говорит: «Кто? Кто? дед Пихто», после чего все вскакивают и меняются местами, а ведущий стремится занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остается без стула отворачивается и игра продолжается дальше.

**Волонтёр.** Ребята, тема нашей встречи «Пить, или не пить? Вот в чём вопрос…». Ответ на него вроде бы очевиден, но люди продолжают пить. Давайте разберёмся сегодня вместе в вопросах: почему люди пьют, во что это может обернуться и что необходимо делать, чтобы избежать проблемы.

***Упражнение «Звездное небо»***.

На флип-чате размещен лист бумаги. На столе разложены звезды разного размера. Участникам предлагается выбрать звезду определенного размера, в зависимости от уровня своих знаний по данной теме (самая маленькая – знаю мало; средняя – знаю достаточно, но предполагаю, что не все; большая –

хорошо осведомлен, могу сам рассказывать об этом). После того, как участники определились с размером звезды, им предлагается обозначить ее определенным цветом (по аналогии с астрономическими параметрами: красный, жёлтый, голубой). Звезды красного цвета излучают мало света и слабо греют – равнодушен к проблеме, меня это не касается. Желтые звезды достаточно яркие – убежден, что проблема очень актуальна и касается всех. Голубые звезды самые яркие – убеждён, что проблема важна, готов принимать участие в профилактической деятельности). После этого участники по одному подходят к флип-чату, крепят звезду и поясняют свой выбор.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (45 минут)

***Упражнение «Ассоциации»***
**Волонтёр**. Я хочу спросить, какие ассоциации у вас возникают со словом алкоголь?

*Участники (по желанию) высказываются. Волонтёр записывает все названные участниками варианты. После того как все варианты прозвучат, участникам предлагается проанализировать полученный список*.

**Волонтёр.**
- Были ли какие-то неожиданные ассоциации?
- Какие ассоциации в списке преобладают – позитивные или негативные?
- По вашему мнению, как это отражает реальное отношение общества к алкоголю?

*Выслушиваются ответы участников*

***Мини лекция***
**Волонтёр.** Давайте разберёмся, что же такое алкоголь на самом деле.

*Определения, которые говорит волонтёр, распечатаны на листах А-4, и в процессе озвучивания прикрепляются на видное место.*

Алкоголь – депрессант нервной системы. Сначала он вызывает чувство непринужденности и свободы, но на самом деле (особенно в больших дозах) вызывает тревожность и депрессию.

Алкоголь, никотин, наркотики - являются психоактивными веществами. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое после попадания в организм вызывает изменение восприятия, настроения, познавательной способности, поведения и двигательных функций человека, вызывая стойкую зависимость. И не смотря на то, что алкоголь в официальных списках не причисляется к наркотикам, по своей сути и воздействиям на человеческий организм таковым является: наносит вред психическому и физическому здоровью и вызывает зависимость. Ученые утверждают, что алкоголь является самым распространенным и самым легальным наркотическим веществом в

мире, и много лет занимаются его изучением. Однако наши бытовые представления об алкоголе часто противоречат научным данным. Людям больше свойственно ориентироваться на личный опыт и собственные ощущения. Если человеку кажется, что алкоголь его бодрит, то вряд ли он легко согласиться с бесспорным научным фактом, что алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего, а не стимулирующего, действия. Но отрицать или игнорировать науку бессмысленно и вредно. Об алкоголе существует столько нетрезвых баек, нелепых домыслов, вредных мифов и заведомой лжи, что давно пора познакомиться с сухими отрезвляющими фактами. Как бы не различались спиртные напитки по вкусу, цвету, запаху, цене, все они состоят из воды и **этилового** спирта (этанол). Главное чем отличаются напитки – концентрацией этилового спирта. Действующий компонент всех алкогольных напитков – этанол – быстро впитывается в желудочно-кишечном тракте, проникая в мозг человека, вступая в контакт с нервными клетками. С медицинской точки зрения алкогольное опьянение – это острое отравление этиловым спиртом!

Из этилового спирта, который мы пьем, производят порох, пластмассы, синтетический каучук, ацетон, уксусную кислоту, хлораль и др. Он используется как прекрасный растворитель и в качестве топлива для двигателей внутреннего сгорания и реактивных двигателей. Этиловый спирт – яд общетоксического действия, помимо алкоголя к таким ядам относится синильная кислота и угарный газ.

К сведению, существует наука о трезвом образе жизни - «Собреология».

**Волонтёр.**

- А что такое алкоголизм?

*Участники высказывают своё мнение.*

**Волонтёр.** Алкоголизм – заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходящие в период опьянения.

Мы с вами выяснили, что алкоголь – это наркотик, к которому происходит привыкание. Давайте сейчас рассмотрим процесс формирования зависимости

Организм легко привыкает к этанолу, потому что он включается в процессы обмена веществ, входит в круг сложнейших биохимических реакций организма, в первую очередь головного мозга, он становится необходимым для поддержания жизнедеятельности. Отсутствие вещества, ставшего уже обязательным химическим компонентом, вызывает тяжелые изменения во всем организме. Возникает «абстиненция». В среде алкоголиков это называется «похмелье».

Психическая зависимость – это осознанная или неосознанная потребность в употреблении наркотического вещества для снятия психического напряжения и достижения необходимого уровня эмоционального комфорта. Психическая зависимость характеризуется, прежде всего, желанием употребить алкоголь.

На этапе психической зависимости человек еще сохраняет способность контролировать употребление. Такая частичная возможность контролировать прием создает у человека иллюзию того, что он свободен в своих решениях и может прекратить в любой момент.

Период, когда у человека сформировалась психическая зависимость, а физической еще нет, называют «глухим». В этот период человек:

- Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от наркотиков и не попадет в полную зависимость;
- Часто вовлекает других в потребление алкоголя, искренне желая, чтобы им было также хорошо, как и ему;
- Не воспринимает информацию об опасности употребления алкоголя.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся интенсивными физическими расстройствами. Для человека становится привычным и нормальным регулировать свое состояние с помощью алкоголя. На стадии физической зависимости человек перестает получать удовольствие от употребления алкоголя. Организм уже не может «нормально» функционировать без него, так как он стал частью обменных процессов. Появляется тревога, страх, депрессия, галлюцинации и психозы. Период формирования зависимости у разных людей может сильно отличаться. Это зависит от состояния здоровья, как психического, так и физического, от особенностей обмена веществ. Никто не может заранее определить для себя длительность этого периода.

Абстинентный синдром или синдром отмены – это нарушения, которые развиваются у алкоголика без употребления алкоголя. Является показателем сформировавшейся физической зависимости. Для абстинентного синдрома, при любой форме зависимости характерно: расширенные зрачки, озноб, зевота, тремор (дрожание), бессонница, беспокойство, тревога и депрессия.

Кроме абстинентного синдрома для физической зависимости характерны следующие явления:

- Физическое влечение, которое выражается в непреодолимом стремлении к употреблению алкоголя. Оно вытесняет даже жизненные потребности – голод, жажду и т.п., определяет настроение, диктует поведение, подавляет контроль за приемом алкоголя;
- Изменение толерантности (толерантность – физиологическая способность организма приспосабливаться и переносить воздействие определенных доз наркотика). При регулярном приеме переносимость алкоголя возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект. алкоголик «со стажем» может переносить смертельные для здорового человека дозы алкоголя.
- Исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, обильный пот и др.) – это сигналы тревоги, которые организм подает при приеме дозы алкоголя, превышающей безопасный предел.

- А как вы думаете, насколько быстро развивается зависимость от алкоголя у подростков?

*Выслушиваются ответы участников.*

**Волонтёр.**Потребление алкоголя в подростковом возрасте особенно опасно. Подросток имеет меньше шансов избавиться от пристрастия к алкоголю. Психическая зависимость у подростков возникает через 3–6 месяцев, а физическая – через 1–1,5 года. В отличие от взрослых похмельный синдром у подростков представлен физическими расстройствами: тошнота, рвота, головокружение. Впоследствии присоединяются и психические расстройства: страх, тревога, нарушение сна. Подросток частично или полностью забывает события, происходившие в состоянии опьянения, снижается память на текущие события. Значительно быстрее наступает деградация личности (у взрослого через 10–15 лет, у подростка через 3–4 года). Вот почему во всем мире регламентируется продажа алкогольных напитков лицам, не достигшим определенного возраста.

***Работа в группах***

**Волонтёр.** А сейчас я предлагаю вам сыграть в одну игру, которая называется «Индийский автобус».

***Описание игры.*** Ведущий предлагает нескольким добровольцам из группы (в зависимости от того сколько должно быть групп) быть водителями автобусов. Каждому из водителей называется число пассажиров, которое им нужно набрать. (Чтобы никто не остался вне игры, количество пассажиров для каждого автобуса необходимо рассчитать заранее, исходя из количества участников). Остальные игроки распределяются по комнате в роли пешеходов или людей на автобусных остановках. Водители двигаются, издавая звуки своего автомобиля и зазывая пассажиров. Пассажиры следуют за водителями, изображая поездку на автобусе.

Когда все автобусы наберут своих пассажиров, ведущий называет условия движения (например, по плохой дороге, на очень большой скорости, стоя в пробке и др.).

*После игры волонтёр предлагает участникам остаться в малых группах (автобусах), которые были созданы в процессе игры.*

**Волонтёр.** А сейчас группы получат определённые задания, на выполнение которых будет 5 минут. После чего, один представитель от группы презентует для всех, то, что у них получилось.

Итак, задание для групп:

1 группа – пишет причины, по которым люди употребляют алкоголь;

2 группа – описывает последствия употребления алкоголя;

3 группа – предлагает профилактические меры по борьбе с этой проблемой.

*После презентации каждой группы, волонтёр поясняет то, что написали участники и дополняет (приложение 1).*

**Волонтёр.** Сейчас я попрошу вас посмотреть на причины, по которым люди употребляют алкоголь и подумать над тем, чем можно его заменить. Давайте попробуем найти альтернативу, но будем это делать при помощи упражнения.

***Упражнение «Альтернатива»***

Участникам предлагается встать за своими стульями. Волонтёр предлагает условия: сесть может тот, кто предложит альтернативу употребления алкоголя (важно, чтобы участники предлагали альтернативу исходя из причин употребления алкоголя, который уже отработала группа). Когда все займут свои места, волонтёр подводит итог.

**Волонтёр.** Что же делать, чтобы избежать столь страшных возможных последствий?

1. Не начинать пить алкогольные напитки в детском и подростковом возрасте.
2. Стараться решать проблемы своих эмоциональных состояний другим путем: искать причины проблем и устранять их. Это достаточно сложный процесс и один человек с ним может не справиться. Нужно обратиться за помощью к друзьям, родителям, взрослым, которым доверяешь.
3. При состоянии внутреннего напряжения займитесь спортом, физкультурой, физической работой, послушайте музыку, сходите в гости к друзьям. Это позволит расслабиться.
4. Находясь в компании, где все пьют, постарайтесь сказать нет, объясняя это плохим самочувствием либо срочными делами. Если все же не удалось отказаться, не пейте сразу всю дозу, а лишь пригубите. Затем, не привлекая к себе внимания, постарайтесь уйти.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (10 минут)

**Волонтёр.** Тема, которую мы сегодня подняли, достаточно сложная. Мы много говорили и обсуждали. Но прежде чем мы подведём итоги нашей работы, я предлагаю вам сыграть в игру.

***Игра «Спешим на автобус»***

Игра способствует сплочению группы, созданию комфортной обстановки и снятию напряжения. Стулья ставятся (сколько игроков, столько стульев) спинками друг к другу в одну шеренгу.

Описание игры. Все участники, по сигналу ведущего, должны начать перемещаться вокруг стульев, делая вид, что спешат на автобусную остановку. Всем очень нужно уехать, остаться или опоздать нельзя. Стулья – это автобус. Есть одно условие, автобус начнет движение только при условии, что все пассажиры сидят. Ведущий говорит: «Автобус прибыл» и все игроки должны быстро занять свободные места. Когда все сели ведущий провозглашает: «Поехали». После этого все опять встают и игра продолжается. По сигналу, все

опять должны двигаться вокруг стульев. В это время ведущий убирает 2 стула. Потом по сигналу «Автобус прибыл» все опять должны сесть. Только при условии, что все сидят, автобус тронется с места (*очень быстро участники поймут, что нужно потесниться, сесть кому-то на руки*). Каждый раз ведущий убирает 2-3 стула. Игра продолжается до тех пор, пока останется один стул. Важно, чтобы участники нашли способ, как уехать даже в такой ситуации.

**Волонтёр.** Спасибо за игру. А сейчас давайте вспомним, в самом начале нашего занятия у нас получилось звёздное небо. Сейчас я предлагаю вам заполнить звездами еще одно небо, но уже с позиции того опыта, который мы сегодня получили.

*Участники выбирают звезду определённого размера и выбирают нужный цвет. После чего, как и вначале занятия они подходят к флип-чату, крепят звезду на небо и поясняют свой выбор. После того, как все участники высказались, перед ними вывешиваются 2 звездных неба. Волонтёр, на основании полученных результатов, делает выводы.*

**Волонтёр.** Спасибо всем за вашу работу. Здоровья вам и помните, что всегда есть альтернатива алкоголю!

**Информация для волонтёров**

**Причины**

Существует множество причин, по которым люди употребляют алкоголь. Их можно разбить на три группы:

1) для того, чтобы с чем-нибудь справиться;
2) для удовольствия;
3) в силу привычек и обычаев.

**Потребление алкоголя для того, чтобы справиться с эмоциями**, такими как тревога, подавленность, скука, раздражительность, печаль, чувство вины, одиночество, иногда способствует достижению ожидаемого результата. Но это не решает проблем, из-за которых возникло подобное состояние. Кроме того, в определенных случаях алкоголь способен усилить эмоции, и тогда, в состоянии глубокой депрессии, человек способен к необдуманным поступкам. Существует и другая опасность, если человеку удастся несколько раз справиться с эмоциями посредством алкоголя, то в последующем он не будет искать других путей, тем самым обрекая себя на возникновение зависимости от алкоголя, т.е. возникновение болезни – алкоголизма.

**Вторую группу составляют причины употребления алкоголя для удовольствия: чтобы испытать приятное ощущения «кайфа»**, в качестве вознаграждения самого себя, на праздниках, во время проведения досуга, при общении с другими людьми, из-за приятного вкуса, в качестве дополнения к блюдам во время приема пищи. Эта группа причин является наиболее сложной для объяснения. Здесь необходимо учитывать следующее. Употребление алкоголя должно быть умеренным и контролируемым. Начинать прием его можно во взрослом возрасте, когда сформировались все органы и системы,

когда есть, умение контролировать себя и обстоятельства, есть понимание того, что алкоголь вреден для здоровья. Уровень потребления алкоголя характеризует степень образованности человека. Уметь употреблять алкоголь, не нанося вред своему здоровью и здоровью окружающих, это большое искусство, овладеть которым может только зрелый человек.

Употребление большого количества алкоголя в силу **обычаев и традиций** («обмывание» достижений и покупок, рождения детей и др.) приводит к тому, что ежегодно увеличивается количество лиц, зависимых от алкоголя.

**Последствия** можно разделить на две группы

- социальные последствия употребления алкоголя;
- последствия для самого человека (ущерб здоровью).

Алкоголь - это

90% всех случаев сексуального насилия
80% первых сексуальных опытов
70% незапланированных беременностей
60% всех случаев передачи ИППП
50% дорожно-транспортных происшествий
50% распада семей из-за алкоголизма одного из супругов
25% самоубийств

При окислении алкоголя в организме образуется ядовитое вещество – ацетальдегид, вызывающее развитие хронической интоксикации организма. Особенно сильное воздействие он оказывает на стенки сосудов, ткани печени, ткани мозга.

Алкоголь токсически воздействует на мембраны клеток, расширяет сосуды и увеличивает теплоотдачу, повышает выделение мочи и секрецию соляной кислоты в желудке.

- **Мозг.** Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших даже в относительно молодом возрасте алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.
- **Болезни сердечно-сосудистой** системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.
- **Болезни системы внешнего дыхании.** По мере развития алкоголизма дыхание ухудшается, могут возникать различные заболевания (хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез).
- **Желудочно-кишечная патология.** Слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у людей, злоупотребляющих алкоголем, выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

- **Печень** занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу (раку) печени.
- **Почки.** У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек.
- **Психические отклонения.** При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей.
- **Нарушения иммунной системы**. Алкоголь пагубно влияет на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов, способствует развитию аллергии.
- **Железы внутренней секреции**, в первую очередь половые железы, испытывают вредное влияние алкоголя. Снижение половой функции наблюдается у мужчин (импотенция). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности.
- **Мышцы и кожа.** Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц. Алкоголь может повреждать мышцы непосредственно. Плохое питание является еще одной возможной причиной мышечной дистрофии.
- В 30-50% случаев у злоупотребляющих алкоголем развиваются **кожные заболевания.** Поражения кожи являются результатом прямого действия алкоголя, нарушения работы печени и плохого питания.
- **Белая горячка** — самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. Она дает 1-2% смертных исходов даже при интенсивном медикаментозном лечении, а без лечения смертность может достигать 20%. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация; при этом отмечаются дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка. Очень сложно лечится.
- **Продолжительность жизни.** Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.
- **Алкоголь и потомство**

О пагубных последствиях алкоголя на потомство человечеству известно давно. Так, в древней Спарте действовал закон, запрещающий молодоженам пить вино в день свадьбы. В Древнем Риме говорили: «Пьяницы рождают пьяниц» и вообще запрещали пить до 30 лет, т.е. до того возраста, пока мужчины не обзаведутся семьями. Древнегреческий философ Платон добивался введения закона, по которому категорически запрещалось пить до 18 лет, т.е. до созревания организма. В Карфагене действовал закон, запрещающий пить вино в те дни, когда исполнялись супружеские обязанности. В Древней Греции, в назидание пьяницам на сосудах для питья рисовали картины под названием

«Последствия пирушки», на которых изображали мучающихся от рвоты мужчины.

Персонаж древнеримской мифологии Вулкан родился хромоногим, так как Юпитер в момент зачатия был пьян.

Сейчас накоплены большие статистические данные о пагубном влиянии алкоголизма на потомство. Например, болгарский врач Г. Ефремов, длительное время наблюдая за 23 хроническими алкоголиками, зафиксировал 15 мертворожденных и 8 детей-уродов в их семьях. Французские ученые на большом статистическом материале доказали, что максимальное число мертворожденных было зачато в период карнавалов и празднования урожая молодого вина. Появился даже термин «дети карнавалов». Разумеется, далеко не все родители, о которых здесь говорится, были хроническими алкоголиками. Все дело в «пьяном зачатии».

В XIX в. женщины-пьяницы встречались крайне редко. Но уже в середине XX в. их включили в общую численность алкоголиков. При этом Всемирная Организация Здравоохранения отмечает тенденцию к повышению доли женщин-алкоголиков. Алкоголизм у женщин приводит к более тяжелым последствиям: он труднее поддается лечению, чем у мужчин, при алкоголизме беременной женщины ребенок может быть наследственно неполноценным, возможно повреждение его центральной нервной системы. Кроме того, ребенок страдает от отсутствия спокойной и доброжелательной обстановки дома.

Экспериментальные исследования показали, что алкоголь в первую очередь влияет на половые клетки, которые впоследствии несут патологическую информацию будущему плоду. В настоящее время рядом исследователей показано, что у хронических алкоголиков здоровые дети могут родиться только через 2-3 года после воздержания от употребления спиртных напитков. В противном случае даже при самом «сверхтрезвом зачатии» беды не миновать.

Иногда у хронических алкоголиков рождаются дети, у которых нет отклонений в умственном развитии. Но доказано, что 94% детей, отягощенных алкогольной наследственностью, впоследствии сами становятся пьяницами или приобретают психические расстройства. Так, французские ученые провели уникальный эксперимент. Они тщательно следили за жизнью четырех поколений больных, страдающих хроническим алкоголизмом. В четвертом поколении — тупость, идиотизм, бесплодие, т.е., по сути дела, род перестал существовать.

**Профилактика**

В мире 41 страна, где алкогольная проблема полностью решена, там действует «Сухой закон» и 40 стран, где производство и продажа алкоголя так зажата государством, что там борются весьма эффективно с данной проблемой. И того получается, что в мире 81 (2/3 населения земного шара) страны, где проблема алкоголизма и пьянства так или иначе решена и решается. А вот оставшиеся 1/3 населения земного шара «пьяная». Наша страна входит в эту 1/3.

**ВОЗ**

Всемирная Организация Здравоохранения предлагает следующие меры по снижению злоупотребления алкоголем:

- ограничение рекламы спиртных напитков;
- ограничение числа точек продажи спиртных напитков;
- сокращение времени продажи;
- повышение цен за счет увеличения налогов;
- информирование о вреде алкоголя;
- снижение норм содержания алкоголя в крови для водителей и др.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**ТЕСТ**
**«ОЦЕНКА УРОВНЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ»**
**(по А.С. Шарову)**

В тесте используется 10-балльная шкала самооценки личностных качеств либо частоты их проявления, которые и характеризуют уровень развития творческого потенциала личности. Однако следует помнить, что все оценки относительны. При самооценке мысленно представьте себе наивысший (10-й) уровень развития соответствующего качества и низший (1-й) уровень и найдите себе место на 10-балльной шкале.

1. Как часто начатое дело вам удается довести до логического конца?
2. Если всех людей мысленно разделить на логиков и эвристов, то есть генераторов идей, то в какой степени вы – генератор идей?
3. В какой степени вы относите себя к людям решительным?
4. В какой степени ваш конечный «продукт», ваше творение чаще всего отличается от исходного проекта, замысла?
5. Насколько вы способны проявить требовательность и настойчивость, чтобы люди, которые обещали вам что-то, выполнили бы свое обещание?
6. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями в адрес кого-либо?
7. Как часто решение возникающих у вас проблем зависит от вашей энергии и напористости?
8. Какой процент людей в вашем коллективе чаще всего поддерживают вас, ваши инициативы и предложения?
9. Как часто у вас бывает оптимистичное и веселое настроение?
10. Если все проблемы, которые приходилось вам решать за последний год, условно разделить на теоретические и практические, то каков среди них удельный вес практических проблем?
11. Как часто вам приходилось отстаивать свои принципы, убеждения?
12. В какой степени ваша общительность, коммуникабельность способствует решению жизненно важных для вас проблем?
13. Как часто у вас возникают ситуации, когда главную ответственность за решение наиболее сложных проблем и дел в коллектив вам приходится брать на себя?
14. Как часто и в какой степени ваши идеи, проекты удается воплотить в жизнь?
15. Как часто вам удается, проявив находчивость и даже предприимчивость, хоть в чем-то опередить своих соперников по работе или учебе?
16. Как много людей среди ваших друзей и близких, которые считают вас человеком воспитанным и интеллигентным?
17. Как часто вам в вашей жизни приходилось предпринимать нечто такое, что было воспринято даже вашими друзьями как неожиданность, как принципиально новое дело?

18. Как часто вам приходилось коренным образом реформировать свою жизнь или находить принципиально новые подходы в решении старых проблем?

По результатам самооценки вы можете далее построить свой профиль творческих качеств и определить, к какому типу творческой личности вы относитесь (по наивысшему уровню развития соответствующего качества) (см. рис. 1). Кроме того, вы можете определить уровень вашего творческого потенциала на основе суммарного числа набранных вами баллов.

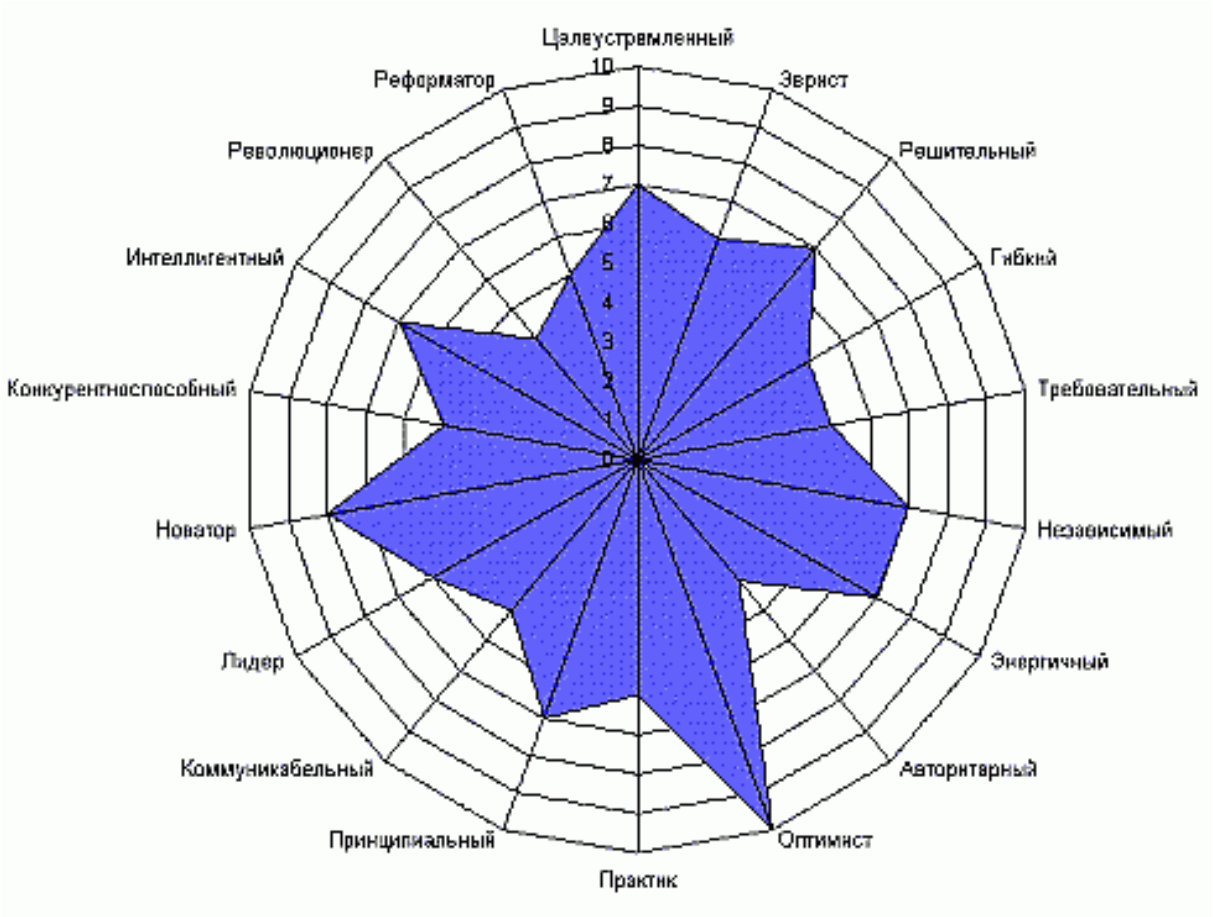
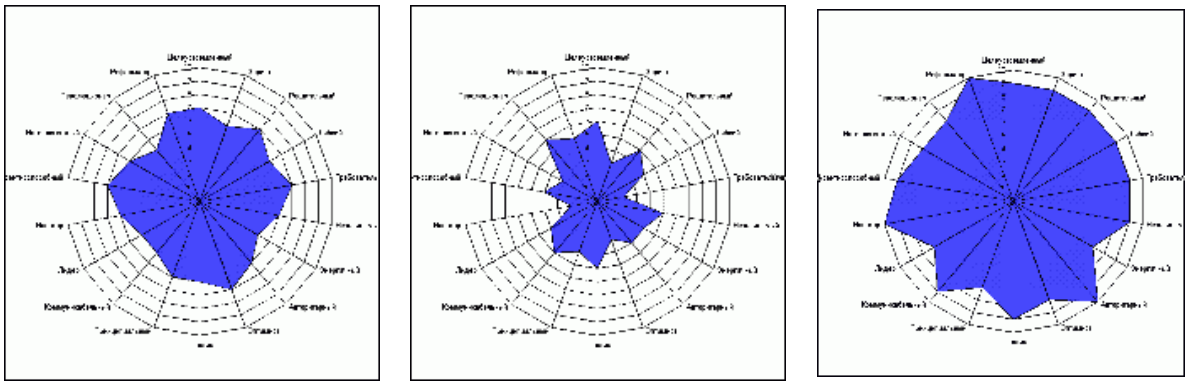



Рис. 1. Построение профиля творческих качеств и определение типа творческой личности (пример использования 10-балльных шкал самооценки)

18 – 39 ОЧЕНЬ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
40 – 54 НИЗКИЙ
55 – 69 НИЖЕ СРЕДНЕГО
70 – 84 ЧУТЬ НИЖЕ СРЕДНЕГО
85 – 99 СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ
100 – 114 ЧУТЬ ВЫШЕ СРЕДНЕГО
115 – 129 ВЫШЕ СРЕДНЕГО
130 – 142 ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
143 – 162 ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
163 – 180 НАИВЫСШИЙ



Диаграмма, показанная на рис. 1, соответствует нормальной самооценке личности. Видно, что тестируемый большую часть качеств оценивает как среднеразвитые, отмечая при этом несколько качеств как более или менее выраженные.

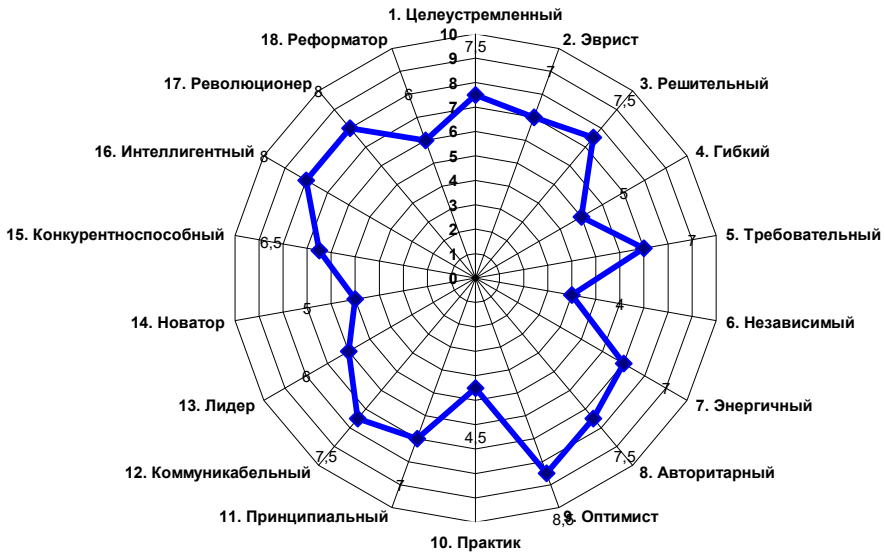
2. Профили творческих качеств, соответствующие отсутствию выраженных качеств (слева), заниженной (в центре) и завышенной (справа) самооценке.

На диаграмме слева видно, что учащийся не проявляет выраженных личностных качеств. Скорее всего это тип личности, который условно можно назвать «серая мышка» – человек, стремящийся быть незаметным, оставаться в стороне от общих дел.

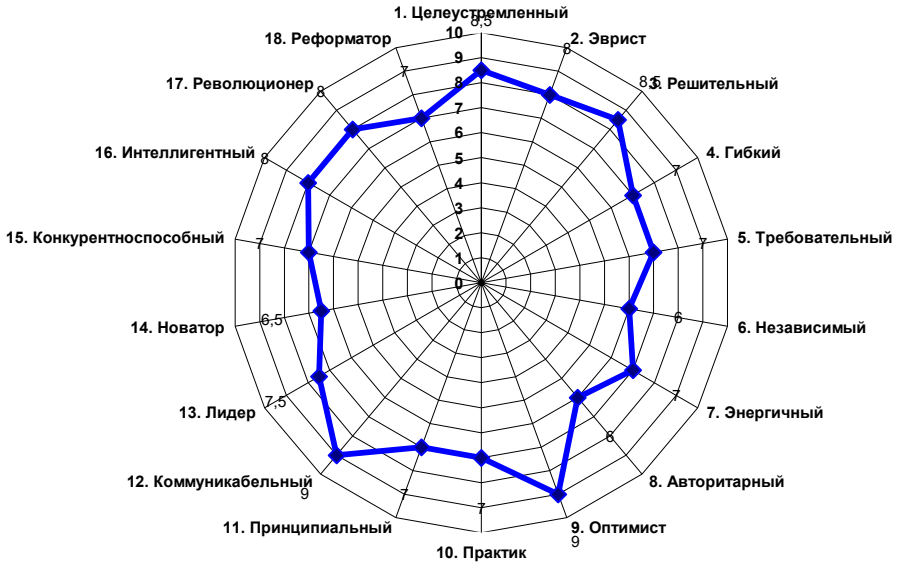
Диаграммы, показанные в центре и справа, скорее всего, свидетельствуют о неадекватной (заниженной или завышенной) самооценке. Однако более точный вывод можно сделать лишь, сопоставляя самооценку учащегося с тем, как его оценивает группа.

**Уровень творческого потенциала группы волонтеров-инструкторов равного обучения**

Результат группы учащихся – сентябрь 2014 (119)



Результат группы волонтеров-инструкторов - май 2016 (134)



**Формирование ключевых компетенций при внедрении подхода «Равный обучает равного»**
**(Из опыта работы)**

Автор:
Н.Г. Шестирекова,
заведующая учебно-методическим кабинетом государственного учреждения образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи»

Компьютерный набор и верстка *Н.Г. Шестирекова*

**Государственное учреждение образования**
«Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи»

231042, Гродненская область, г. Сморгонь, ул. Чапаева, 9
Тел/факс:8(01592)3-14-04
E-mail: srctdm@mail.grodno.by
Сайт: www. srctdm.schools.by