

РОЗДІЛ

III



“Я дорослішаю”

Вступ

У даному розділі розглядаються питання статевого дозрівання підлітків, особливості фізіологічних, психологічних та соціальних змін, що відбуваються в підлітковому віці. Надається відповідна віку інформація з міжстатевих відносин, особливостей почуттів симпатії та дружби, напрацьовуються навички адекватного прояву цих міжособистісних відносин.

В розділі представлена інформація про ВІЛ/СНІД, шляхи передачі та відповідні способи захисту. Розглядаються питання гігієни як запоруки збереження здоров'я й захисту від інфекцій.

Підлітковий вік – це вік активної соціалізації. Однією з проблем, із якими стикаються підлітки, є різні прояви насильства. Насильство є серйозною загрозою здоров'ю. На заняттях, що складають розділ, проводяться вправи, спрямовані на розвиток гідного ставлення до власної особистості та навичок протистояння насильству.

Одним із головних завдань даного розділу є формування навичок безпечної поведінки, зокрема, вміння відмовляти та протистояти тиску.

Розділ включає наступні теми:

- Ми вміємо дружити.
- Я – хлопчик, я – дівчинка.
- Як дбати про своє здоров'я.
- Ні насильству!
- Захисти себе та іншого!

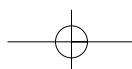
Мета: формувати уявлення учасників про особливості підліткового віку. Розвивати навички безпечної поведінки як умови збереження здоров'я.

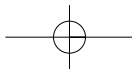


Завдання:



- Надати відповідно віку інформацію про зміни, які відбуваються в організмі підлітка.





Я дорослішаю

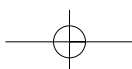
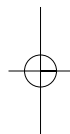
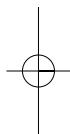
- Надати відповідно віку інформацію про ВІЛ/СНІД, шляхи передачі та способи захисту.
- Сформуванати навички безпечної поведінки, навички протистояння насильству як фактору загрози здоров'ю.

Основні поняття для засвоєння:



Дружба, повага, симпатія, перехідний (підлітковий) вік, гігієна, ВІЛ/СНІД, шляхи передачі ВІЛ, способи захисту від ВІЛ, насилля, протистояння тиску, захист від насильства.

Тривалість: 7,5 год.





Я – моє здоров'я – моє життя

Структура розділу III. “Я дорослішаю”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
-------	-------------	-----------------------------	-----------------------

Тема 10. “Ми вміємо дружити”

10.1.	Привітання. Знайомство	10	
10.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
10.3.	Вступ	5	
10.4.	Очікування	5	
10.5.	Вправа “Вчимося дружити”	20	Аркуші паперу А3
10.6.	Вправа “Попелюшка”	20	Аркуші паперу А3, маркери
10.7.	Вправа “Очі в очі”	15	Аркуші паперу А4, маркери
10.8.	Підсумок теми	10	

Тема 11. “Я – хлопчик, я – дівчинка”

11.1.	Привітання. Знайомство	10	
11.2.	Правила	10	Плакат “Наші правила”
11.3.	Вступ	5	
11.4.	Очікування	5	
11.5.	Вправа “Ми різні”	20	Аркуш паперу А4, маркер
11.6.	Вправа “Пізнаємо себе”	20	Роздаткові матеріали
11.7.	Вправа “Правила гігієни”	10	Аркуш паперу А1, аркуші паперу А4
11.8.	Підсумок теми	10	

Тема 12. “Як дбати про своє здоров'я”

12.1.	Привітання. Знайомство	5	
12.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
12.3.	Вступ	5	
12.4.	Очікування	5	
12.5.	Вправа “Знайдемо і запам'ятаємо”	20	Роздаткові матеріали
12.6.	Інформаційне повідомлення “Яким чином передається ВІЛ”	5	Три таблички



Я дорослішаю

12.7.	Вправа “Анкета”	10	
12.8.	Інформаційне повідомлення “Способи захисту”	5	Анкети
12.9.	Вправа “Наша абетка безпеки”	25	Аркуш паперу А4, маркери
12.10.	Підсумок теми	5	

Тема 13. “Ні насильству!”

13.1.	Привітання. Знайомство	10	
13.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
13.3.	Вступ	5	
13.4.	Очікування	5	
13.5.	Вправа “Вчимося про це говорити”	20	Аркуш паперу А1, маркери
13.6.	Мозковий штурм	15	Аркуш паперу А1, маркери
13.7.	Вправа “Віддай гроші!”	10	Аркуш із ситуацією (додаток 13.7)
13.8.	Вправа “Дай відповідь!”	15	
13.9.	Підсумок теми	5	

Тема 14. “Захисти себе та іншого!”

14.1.	Привітання. Знайомство	5	
14.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
14.3.	Вступ	5	
14.4.	Очікування	5	
14.5.	Вправа “Таємниця”	10	Аркуш із ситуацією (додаток 14.5)
14.6.	Вправа “Я вчуся протистояти”	10	Аркуш із фразами (додаток 14.6)
14.7.	Вправа “Ситуація”	25	Аркуш із ситуаціями
14.8.	Бесіда “Підтримка”	10	
14.9.	Вправа “Пам’ятка”	10	Роздаткові матеріали
14.10.	Підсумок теми	5	



Я – моє здоров'я – моє життя

Тема 10. “Ми вміємо дружити”

Мета: підвести учасників до розуміння дружби, поважного ставлення між хлопцями та дівчатами.

Основні поняття для засвоєння:
симпатія, дружба.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми “Ми вміємо дружити”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
10.1.	Привітання. Знайомство	10	
10.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
10.3.	Вступ	5	
10.4.	Очікування	5	
10.5.	Вправа “Вчимося дружити”	20	Аркуші паперу А3
10.6.	Вправа “Попелюшка”	20	Аркуші паперу А3, маркери
10.7.	Вправа “Очі в очі”	15	Аркуші паперу А4, маркери
10.8.	Підсумок теми	10	

Зміст тренінгового заняття

10.1. Привітання. Знайомство (10 хв.)

10.2. Правила (5 хв.)

10.3. Вступ (5 хв.)

Педагог-тренер звертається до учасників: “Сьогодні ми з вами будемо говорити про взаємовідносини між хлопцями та дівчатами, про симпатію і дружбу. Думаю, що для вас це буде дуже цікаво. Кожен з вас буде мати нагоду висловити свої думки та переконання. Давайте побажаємо собі цікавої роботи!”



10.4. Очікування (5 хв.)

10.5. Вправа “Вчимося дружити” (20 хв.)

Мета: підвести учасників до розуміння поняття “дружба”.

Хід вправи.

Педагог-тренер об’єднує учасників у чотири змішаних (гетерогенних) підгрупи, таким чином, щоб у кожній, по можливості, була однакова кількість хлопців та дівчат. Кожна підгрупа отримує аркуш паперу А3 та кольорові маркери. Завдання учасникам – намалювати дружбу.

До уваги педагога-тренера!

У разі якщо хтось з учасників не зрозумів завдання, педагог-тренер пояснює: “Намалюйте те, що на вашу думку означає дружити, як ви собі уявляєте дружбу”.

На виконання завдання відводиться 7 хвилин. Після чого кожна група по черзі (можливо використовувати метод жеребкування, або по бажанню) презентує свої напрацювання. На презентацію відводиться по 2 хвилини. Кожна презентація завершується оплесками учасників.

Після завершення презентацій проводиться обговорення.

Обговорення:

- Що таке дружба?
- Що зміцнює дружбу?
- Як зберегти дружбу?
- Що потрібно робити для того, щоб дружба була міцною?

Після обговорення педагог-тренер пропонує учасникам подумати, про яку людину можна сказати, що вона вміє дружити? Далі педагог-тренер проводить мозковий штурм “Якості, які потрібно мати людині для того, щоб бути гарним другом”.

На фліп-чарті записуються всі висловлювання учасників і з’ясовується, що саме означає та чи інша якість.

До уваги педагога-тренера!

В результаті проведення й обговорення мозкового штурму необхідно підвести учасників до висновку, що дружба – це особливі стосунки між людьми. Вона може бути між хлопцями, між дівчатами, між хлопцями та дівчатами. Для дружби важливим є вміння зрозуміти, пробачати, допомогти у важку хвилину і, що досить важливо, довіряти один – одному. Дружба неможлива без взаємної симпатії.



Я – моє здоров'я – моє життя

10.6. Вправа “Попелюшка” (20 хв.)

Мета: підвести учасників до розуміння поняття “симпатія”, розвивати в учасників навички спілкування з протилежною статтю.

Хід вправи.

Педагог-тренер об'єднує учасників у дві підгрупи: одну – хлопців, другу – дівчат. Потім учасникам пропонується згадати казку “Попелюшка”, а саме те, яким чином розвивалися стосунки між Попелюшкою і Принцем. Після цього групам дається завдання придумати та записати по п'ять фраз (висловити свою симпатію, добре ставлення), які міг би сказати Принц Попелюшці, а Попелюшка – Принцу. Хлопці пишуть від імені Принца, а дівчата – від імені Попелюшки.

На виконання завдання групам дається 10 хвилин. Презентація напрацювань триває 5 хвилин. Кожен учасник оголошує по одній фразі.

Обговорення:

- Які почуття викликало це завдання?
- Що було важко зробити?
- Які почуття були у Принца до Попелюшки?
- Які почуття були у Попелюшки до Принца?
- Чи було цікаво Принцу і Попелюшці спілкуватися один з одним. Якщо так, то чому?

До уваги педагога-тренера!

Висновок вправи: саме почуття симпатії, яке відчували один до одного Принц та Попелюшка, сприяло тому, що їм було цікаво і приємно спілкуватись.

10.7. Вправа “Очі в очі” (15 хв.)

Мета: підвести учасників до розуміння природи симпатії, її зв'язку з дружбою; напрацювати навички успішного прояву почуття симпатії, навички спілкування з протилежною статтю.

Хід вправи.

Педагог-тренер об'єднує учасників у окремі групи хлопчиків і дівчаток (у кожній групі по 5–6 учасників). Потім роздає кожній групі аркуші паперу А4 та маркери. Після цього він дає завдання всім групам написати, яким чином можна виразити свою симпатію до хлопця (*завдання для групи дівчат*) та до дівчини (*завдання для групи хлопців*).

На виконання завдання відводиться 5 хвилин.

Після того, як групи виконали завдання педагог-тренер дякує



Я дорослішаю

учасникам за роботу і пропонує дати відповідь на питання: “Що робити, коли тобі подобається хлопець або дівчина?” Кожна група по черзі презентує свої напрацювання.

До уваги педагога-тренера!

Зазвичай підлітки 10-11 років пропонують такі варіанти відповідей:

- Зробити подарунок на свято;
- Провести разом вільний час;
- Вітатися та усміхатися при зустрічі;
- Написати записку;
- Похвалити, сказати комплімент;
- Признатися у своїй симпатії;
- Запросити в кіно;
- Запросити на танець На дискотеці
- Запросити в кафе;
- Запросити до себе в гості;
- Подарувати квіти;
- Провести до дому;
- Запросити на прогулянку;
- Завжди захищати її (його);
- Надавати ознаки уваги;
- Запропонувати дружбу.

Після всіх презентацій педагог-тренер може зробити доповнення.

Після дискусії педагог-тренер підводить учасників до висновку, що виявляти симпатію один до одного – це цілком природно і притаманно людині. Інколи люди побоюються виявляти свої почуття і приховують їх. Це може призвести до того, що оточуючі не дізнаються, коли людині погано і їй потрібна допомога. Симпатія може підсилюватися і зміцнюватися дружбою. Це дуже гарні стосунки!

10.8. Підсумок теми (10 хв.)

Учасники групи відповідають на запитання:

- Що було цікавим для вас?
- Що було корисним?



Я – моє здоров'я – моє життя

Тема 11. “Я – хлопчик, я – дівчинка”

Мета: надати інформацію про особливості розвитку хлопчиків та дівчаток.

Основні поняття для засвоєння:

гігієна, місячні, полюції, перехідний (підлітковий) вік.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми “Я – хлопчик, я – дівчинка”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
11.1.	Привітання. Знайомство	10	
11.2.	Правила	10	Плакат “Наші правила”
11.3.	Вступ	5	
11.4.	Очікування	5	
11.5.	Вправа “Ми різні”	20	Аркуші паперу А4, маркери
11.6.	Вправа “Пізнаємо себе”	20	Роздат. матеріали
11.7.	Вправа “Правила гігієни”	10	Аркуш паперу А1, Аркуші паперу А4
11.8.	Підсумок теми	10	

Зміст тренінгового заняття

11.1. Привітання. Знайомство (10 хв.)

11.2. Правила (10 хв.)

11.3. Вступ (5 хв.)

Педагог-тренер звертається до учасників: “Сьогодні ми дізнаємось як розвивається організм дівчинки, хлопчика. Будемо вести розмову про відмінності, які існують між хлопцями і дівчатами. Це цікава тема і сподіваємось, що ви отримаєте відповіді на питання, які у вас, напевно, вже накопичилися. Бажаю гарно і плідно провести час!”.



11.4. Очікування (10 хв.)

11.5. Вправа “Ми різні” (20 хв.)

Мета: формувати в учасників бережливе ставлення та повагу хлопчиків і дівчат один до одного.

Хід роботи.

Педагог-тренер об’єднує учасників у чотири гомогенних групи: дві групи дівчат, дві – хлопців.

До уваги педагога-тренера!

У разі, коли кількісний склад класу не дозволяє сформувати 4 гомогенних групи, можливо сформувати, наприклад, 2 групи дівчат, 1 групу хлопців. Головне, щоб групи були гомогенними.

Нагадуємо, що педагог-тренер не оцінює висловлювання учасників.

Після цього педагог-тренер роздає у кожену групу по одному аркушу паперу А4 і маркери. Потім визначає завдання групі дівчат: написати, а по можливості і намалювати, що вони знають про хлопців (які вони, який мають вигляд, що думають, як себе поведуть), а групі хлопців – те ж саме про дівчат. На виконання завдання відводиться 7 хвилин. Потім кожна група по черзі презентує свої напрацювання.

Обговорення:

- Які думки у вас виникли під час виконання даного завдання?
- Чи однаково люди сприймають один одного?

До уваги педагога-тренера!

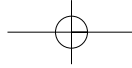
Учасників необхідно підвести до висновку, що існують відмінності між хлопцями та дівчатами і потрібно з повагою ставитися до особливостей кожної статі, знати їх відмінності.

11.6. Вправа “Пізнаємо себе” (20 хв.)

Мета: надати інформацію стосовно фізіологічних змін, які відбуваються в організмі підлітка.

Хід вправи.

Педагог-тренер робить невеличкий вступ: “В подальшому ми з вами будемо вести розмову про фізіологічні особливості хлопців і дівчат. Про це необхідно знати! Бо ви дорослішаєте, і з вами будуть відбуватись... (а може вже у когось відбуваються!) зміни і у тілі, і у душі. Про ці зміни потрібно знати завчасно, щоб підготуватися до них належним чином.”



Я – моє здоров'я – моє життя



Далі він об'єднує учасників у дві групи – групу хлопців і групу дівчат. Незалежно від кількості хлопців і дівчат, необхідно сформувати 2 групи (за статевою ознакою).

Після цього педагог-тренер роздає кожному учаснику аркуші з інформацією, котру необхідно прочитати і, в разі потреби, обговорити в підгрупах (див. додаток до вправи 11.6.). Слід зазначити учасникам, що і до дівчат і до хлопців доводиться інформація про зміни, які відбуваються в їх організмах.

На виконання завдання (індивідуального ознайомлення в підгрупах) відводиться 10 хвилин.

До уваги педагога-тренера!

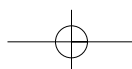
- *Дівчатам надається інформація про зміни в жіночому організмі та скорочена інформація про зміни в чоловічому організмі, а хлопцям – навпаки.*
- *Можлива різноманітна емоційна реакція учасників при читанні інформаційного повідомлення. Це є нормальним.*
- *Варто звернути увагу учасників на те, що прочитане ними в групах, обговорюватись у колі не буде.*
- *Потрібно акцентувати увагу, що зміни, які відбуваються – це не проблеми, а закономірний процес розвитку людини.*

По закінченні ознайомлення учасників з наданою інформацією педагог-тренер збирає аркуші і ставить запитання всім учасникам:

- *Це було важливо для вас? Чи була ця інформація для вас корисною?*

До уваги педагога-тренера!

- *Не варто розпитувати учасників про те, чим саме для них є корисною або потрібною надана інформація. Достатньо коротких стверджувальних відповідей: "Так."*
- *Після того, як всі учасники прочитали текст, обов'язково потрібно зібрати всі інформаційні повідомлення: не варто, щоб була можливість ознайомлення підлітків з інформацією, складеною для протилежної статі.*
- *Якщо після заняття в учасників будуть запитання, які стосуються особливостей фізіологічних змін і таких запитань буде багато, необхідно провести окреме заняття з хлопцями і окреме – з дівчатами. В разі необхідності доцільним буде запрошення медика-фахівця.*





11.7. Вправа “Правила гігієни” (10 хв.)

Мета: засвоїти правила гігієни як запоруки збереження здоров'я.

Хід вправи.

Педагог-тренер робить короткий вступ: “Ви вже прочитали про те, що за своїм тілом необхідно доглядати і підтримувати його чистоту – це одне з правил гігієни”. Далі педагог-тренер надає коротке визначення поняття гігієна:

Гігієна (від лат. *Higieinos* – здоровий) – знання про вплив умов життя та праці людини на її здоров'я.

На наступному етапі педагог-тренер пропонує учасникам індивідуально написати правила гігієни, яких повинен дотримуватися кожний.

На виконання завдання відводиться 5 хвилин.

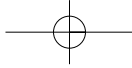
До уваги педагога-тренера!

Необхідно наголосити учасникам, що ці правила кожен пише сам для себе, те, що написано, не потрібно буде здавати педагогу-тренеру.

Далі педагог-тренер вивішує аркуш паперу А1 з вже написаними правилами особистої гігієни (див. додаток 11.7.). Він повідомляє, що написані на плакаті правила були запропоновані ровесниками учасників і пропонує порівняти учасникам свої напрацювання із запропонованими правилами. Якщо в когось виникне бажання, можна дописати у свій список необхідні правила, або доповнити список правил на плакаті.

Правила гігієни

1. Щоденно вмиватися і приймати душ.
2. Використовувати дезодорант.
3. Чистити зуби вранці та ввечері.
4. Чистити уші.
5. Доглядати за волоссям (мити та стригти).
6. Доглядати за нігтями.
7. Слідкувати за чистотою своєї білизни.
8. Не обмінюватися натільною білизною та іншим одягом.
9. Переодягатися після занять фізичною культурою.
10. Не користуватися чужими гребінцями, рушниками та іншими предметами індивідуального догляду (зубна щітка, манікюрні ножиці).
11. Використовувати власну гігієнічну помаду.



Я – моє здоров'я – моє життя

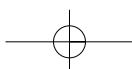
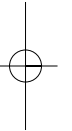
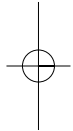
12. Мити руки перед прийомом їжі.
13. Користуватися власним або одноразовим посудом, не користуватися спільно з іншими посудом.
14. Регулярно харчуватися.
15. Вчасно лягати спати, спати достатню кількість часу (не менше 8 год.).
16. Проводити певний час на свіжому повітрі, провітрювати кімнату.

Обговорення:

- Які у вас виникали думки, коли ви читали плакат з правилами гігієни?

11.8 Підсумок теми (5 хв.)

- Що було цікавого?
- Що було корисного?





Я дорослішаю

Тема 12. “Як дбати про своє здоров’я”

Мета: надати знання про ВІЛ, СНІД, шляхи передачі і способи захисту.

Основні поняття для засвоєння:
ВІЛ, СНІД, шляхи передачі, захист від ВІЛ.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми “Як дбати про своє здоров’я”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
12.1.	Привітання. Знайомство	5	
12.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
12.3.	Вступ	5	
12.4.	Очікування	5	
12.5.	Вправа “Знайдемо і запам’ятаємо”	20	Роздаткові матеріали
12.6.	Інформаційне повідомлення “Яким чином передається ВІЛ”	5	Три таблички
12.7.	Вправа “Анкета”	10	Роздат. матеріали
12.8.	Інформаційне повідомлення “Способи захисту”	5	
12.9.	Вправа “Наша абетка безпеки”	25	Аркуші паперу А1, маркери
12.10.	Підсумок теми	10	

Зміст тренінгового заняття

12.1. Привітання. Знайомство (5 хв.)

12.2. Правила (5 хв.)

12.3. Вступ (5 хв.)

Педагог-тренер вітає учасників і наголошує: “Сьогодні ми з вами будемо вести розмову про таку небезпечну інфекцію, котра



Я – моє здоров'я – моє життя

забрала життя мільйонів людей у всьому світі. Мова піде про ВІЛ-інфекцію”. В подальшому педагог-тренер запитує в учасників: “Що ви чули про ВІЛ, про СНІД? Що ви про це знаєте?” Після нетривалого обговорення педагог-тренер переходить до визначення очікувань з даної теми.

12.4. Очікування (5 хв.)

12.5. Вправа “Знайдемо і запам'ятаємо” (20 хв.)

Мета: актуалізувати знання і досвід учасників стосовно питання безпеки, безпечної поведінки.

Хід вправи.

Частина 1.

Педагог-тренер робить коротке інформаційне повідомлення: перші випадки захворювання на СНІД були виявлені у 1981 році, а через 2 роки було віднайдено вірус, який викликає це захворювання. Вірус існує тільки в організмі людини і тому називається – **вірус імунодефіциту людини**. Цей вірус поступово знешкоджує захисну (імунову) систему організму. Ви знаєте, що таке захисна (імунна) система? Це такі клітини у нашому організмі, які знешкоджують будь-яку інфекцію. У разі, коли вірус імунодефіциту розмножується у великій кількості, він знешкоджує клітини-захисники і організм людини не спроможний вести боротьбу з різними інфекціями, які йому загрожують. Людина хворіє на СНІД – у неї розвивається **синдром набутого імуного дефіциту**. Давайте ще раз повторимо: ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, СНІД – це **хвороба** – синдром набутого імуного дефіциту.

Педагог-тренер прикріплює завчасно заготовлені таблички ВІЛ, СНІД на протилежних кінцях кімнати. Це робиться для того, щоб візуально закріпити інформацію і диференціювати поняття ВІЛ, СНІД.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно підкреслити, що з ВІЛ люди можуть жити тривалий час, протягом багатьох років. Про таких кажуть “людина, яка живе з ВІЛ”. Ці люди зовнішньо нічим не відрізняються від здорових людей і, якщо люди безпечно себе поводять, вони не можуть інфікуватись ВІЛ від людей, що з ним живуть!



Частина 2.

Після того, як таблички з поняттями розвішені, педагог-тренер об'єднує учасників у чотири підгрупи. *Кожна підгрупа отримує однаковий набір карток* (див. додаток до вправи 12.5.). На виданих картках написані такі поняття, як ВІЛ, СНІД, а також картки із поняттями, які розшифровують кожну літеру слова ВІЛ і СНІД. *В наборах є також картки з поняттями, які не відносяться до теми. Завдання для підгруп* – із всіх отриманих карток вибрати ті, які розшифровують поняття ВІЛ і СНІД.

Наприклад:



На виконання завдання надається 7 хвилин.

Після завершення учасниками роботи у групах, відбувається презентація, в ході якої педагог-тренер здійснює корегування викладених карток, обговорюючи з учасниками, в яких випадках розшифрування було зроблено невірно і чому.

12.6. Інформаційне повідомлення: “Яким чином передається ВІЛ” (5 хв.)

На початку педагог-тренер ставить запитання: “Хто знає, як передається ВІЛ?” і заохочує учасників до відповідей.

Педагог-тренер завчасно готує 3 таблички з написами: кров, статевий шлях, від матері до дитини. У разі вірної відповіді демонструє по черзі таблички. Потім педагог-тренер вивіщує ці таблички і робить стислий висновок.

Висновок:

“Ми з вами дізнались, що вірус імунного дефіциту людини може передаватися через кров людини, тобто тоді, коли цілісність шкіри порушується гострим предметом (голкою, бритвою, або інструментом для пірсингу, татуювання, тощо), якими перед цим користувалася інфікована людина, а також у разі переливання крові, що містить ВІЛ. Також вірус може передаватися під час статевого контакту з ВІЛ-інфікованою людиною (інтимні стосунки між чоловіком і жінкою) і від інфікованої матері під час вагітності і пологів або через її молоко під час годування дитини.”



Я – моє здоров'я – моє життя

12.7. Вправа “Анкета” (10 хв.)

Мета: закріпити і систематизувати знання про шляхи передачі ВІЛ.

Хід вправи.

Педагог-тренер роздає кожному учаснику анкету (див. додаток до вправи 12.7.) та пропонує їх індивідуально заповнити, позначаючи свої відповіді у графі “ТАК” чи “НІ”.

На виконання завдання – 5 хвилин.

Після цього педагог-тренер пропонує комусь з учасників прочитати свої відповіді. Якщо бажуючих не виявиться, педагог-тренер сам послідовно зачитує вірні твердження та рекомендує учасникам порівняти їх зі своїми. Якщо у когось з учасників виникнуть питання, необхідно зупинитись та обговорити їх.

Вірус імунодефіциту людини передається через:	ВІДПОВІДЬ	
	ТАК	НІ
Укус комара		
Спільне користування голками та шприцями для ін'єкцій		
Спільне з ВІЛ-інфікованими користування рушником		
Сидіння за одною партою		
Обійми		
Плавання в басейні		
Гроші		
Посуд, їжу		
Похід у кіно з ВІЛ-інфікованим		
Туалети (унітази)		
Переливання крові		
Від матері до дитини під час вагітності і пологів		

До уваги педагога-тренера!

Педагогу-тренеру необхідно знати, що вірус імунодефіциту людини нестійкий в зовнішньому середовищі. При висиханні та термічній обробці (60 С) рідини, яка містить ВІЛ – вірус гине. Існує тільки чотири біологічних рідини в тілі людини, які містять ВІЛ.



Я дорослішаю

Це – кров, сперма, вагінальні виділення, грудне молоко. В цих рідинах ВІЛ міститься в кількості, яка спроможна призвести до інфікування. Такі рідини як піт, сльози, виділення з носу, сліна, фекалії не містять такої концентрації вірусу, яка призводить до інфікування. Тому, наприклад, при поцілунку ВІЛ не передається.

Після того, як усі пункти анкети будуть прочитані, педагог-тренер робить короткий висновок: **ВІЛ не передається побутовим шляхом** (тобто через посуд, одяг), повітряно-крапельним шляхом (тобто через повітря), через комах та домашніх тварин. Але побутовим шляхом можуть передаватися інші інфекції, тому необхідно пам'ятати про особисті правила гігієни.

12.8. Інформаційне повідомлення “Способи захисту” (5 хв.)

Педагог-тренер ставить запитання: “Що потрібно робити, щоб захистити себе від ВІЛ?” Після короткої дискусії він робить висновки, що для захисту від ВІЛ необхідно:

- Користуватись тільки своїми засобами особистої гігієни (зубною щіткою, ножицями, лезом, тощо).
- Робити проколи вуха, пірсинг, татуювання тільки у спеціалізованих закладах та лише одноразовими інструментами.
- Уколи робити тільки одноразовим шприцом.
- Утримуватись від статевих стосунків у підлітковому віці.

12.9. Вправа “Наша абетка безпеки” (25 хв.)

Мета: закріпити знання про ВІЛ та засоби захисту.

Хід вправи.

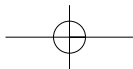
Педагог-тренер об'єднує учасників у п'ять груп та пропонує намалювати плакат, який буде називатись “Наша абетка безпеки”. Він пояснює, що в плакаті треба намалювати і написати, як захистити себе від ВІЛ. У кожную групу педагог-тренер роздає по одному аркушу паперу А1 і кольорові маркери.

Час для виконання завдання – 15 хвилин.

Презентація напрацювань – по 2 хвилини на кожную групу.

До уваги педагога-тренера!

Педагог-тренер має зробити акцент, що цей плакат учасники створюють для самих себе та своїх однокласників, а не для дорослих людей!



Я – моє здоров'я – моє життя

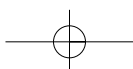
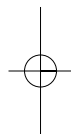
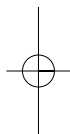


Обговорення:

- Яких правил поведінки необхідно дотримуватись, щоб захистити себе від ВІЛ?

12.10. Підсумок теми (5 хв.)

- Що цікавого ви дізнались?
- Чи можете ви поділитись цією інформацією із своїми однокласниками?





Я дорослішаю

Тема 13 “Ні насильству!”

Мета: надати учасникам інформацію про насилля, формувати навички протидії насильству.

Основні поняття для засвоєння:
насильство, прояви насильства, протидія насильству.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми “Ні насильству!”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
13.1.	Привітання. Знайомство	10	
13.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
13.3.	Вступ	5	
13.4.	Очікування	5	
13.5.	Вправа “Вчимося про це говорити”	20	Аркуш паперу А1, маркери
13.6.	Мозковий штурм	15	Аркуш паперу А1, маркери
13.7.	Вправа “Віддай гроші!”	10	Роздаткові матеріали
13.8.	Вправа “Дай відповідь!”	15	
13.9.	Підсумок теми	5	

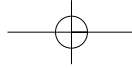
Зміст тренінгового заняття

13.1. Привітання. Знайомство (10 хв.)

13.2. Правила (5 хв.)

13.3. Вступ (5 хв.)

Педагог-тренер наголошує: “Сьогодні ми з вами будемо вести розмову про речі, які ви, можливо, ніколи і ні з ким не обговорювали,



Я – моє здоров'я – моє життя

особливо з дорослими. Ми розглянемо проблему жорстокого поводження підлітків стосовно один одного, дорослих стосовно дітей, іншими словами мова буде йти про насильство. Ми будемо досліджувати ситуації, що пов'язані з насильством і спробуємо разом шукати вихід з таких ситуацій”.

13.4. Очікування (5 хв.)

13.5. Вправа “Вчимося про це говорити” (20 хв.)

Мета: підвести учасників до усвідомлення проявів насильства стосовно особистості.

Хід роботи.

Педагог-тренер, звертаючись до учасників, пропонує: “Підніміть руку ті, хто знає про такі випадки, коли когось били, обзивали, відбирали гроші, інші речі або цінності, тобто насильно примушували людей, можливо підлітків, робити те, чого вони не хотіли. Чи відомі вам такі випадки? Хто може розповісти про такі випадки?”

До уваги педагога-тренера!

Заохочуйте учасників розповідати про випадки насильства, які відбувалися з їхніми знайомими, друзями. Категорично уникайте запитань про те, чи піддавалися насильству самі присутні в колі підлітки-учасники групи.

Обговорення:

- Що таке насильство?

До уваги педагога-тренера!

Після обговорення вивішується плакат з визначенням поняття “насильство”.

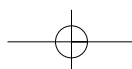
Насильство – дії, що принижують людську гідність, шкодять здоров'ю.

Далі педагог-тренер пропонує учасникам: “Давайте разом спробуємо написати всі дії, які ви вважаєте насильством”.

Педагог-тренер допомагає учасникам назвати якомога більше форм та проявів насильства, які можуть бути спрямовані на дитину, підлітка. Всі висловлювання та приклади записуються.

До уваги педагога-тренера!

Існують і описані такі основні види насилля: фізичне – побиття, штовхання та нанесення інших тілесних по-





Я дорослішаю

*шкоджень, фізичних каліцтв; психічне і емоційне – глузування, образа, приниження, пліткарство і все, що спричиняє негативний ефект на емоційний і поведінковий розвиток дитини; сексуальне – ймовірна або фактична сексуальна експлуатація дитини або підлітка; **зневага** – зневага важливими аспектами турботи про дитину, що може призвести до погіршення її здоров'я.*

Потім педагог-тренер підводить підсумки.

Висновок:

Виявляється, що, нажаль, в житті існує, багато дій, які можна назвати насильницькими. Не всі про це знають. Тому, можливо, багато підлітків піддаються насильству, але не всі усвідомлюють це. Дуже важливо знати таку інформацію, щоб не допустити в подальшому випадків **насильства** над собою. Про те, яким чином уникнути насильства, буде розмова далі.

13.6. Мозковий штурм “Хто може здійснювати насильство” (15 хв.)

Мета: підвести учасників до усвідомлення, що насильство можуть здійснювати різні люди.

Хід вправи.

Педагог-тренер, звертаючись до учасників, наголошує: “Ми з’ясували, що таке насильницькі дії, назвали випадки насильства. А тепер давайте подумаємо, від кого може йти насильство? Дамо відповідь на запитання: “Хто може здійснювати насильство?”

До уваги педагога-тренера!

Потрібно підвести учасників до висновку: “Насильство може здійснювати ровесник або більш дорослий школяр, доросла людина, яку ви знаєте, або зовсім незнайомі люди”.

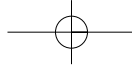
13.7. Вправа “Віддай гроші!” (10 хв.)

Мета: надати інформацію про протидію насильству.

Хід вправи.

Педагог-тренер робить короткий вступ: “Ми з вами вже знаємо, що багато хто з дітей має підстави сказати, що в їх житті, хоча б раз, були випадки насильства, а в деяких такі випадки зустрічаються постійно. Яким чином цього можна уникнути? Для цього ми проаналізуємо ситуації, які відбувалися у житті ваших однолітків”.

Далі тренер об’єднує учасників у три підгрупи (змішані), роздає в кожному аркуш з ситуацією (додаток 13.7.) та пропонує її прочитати, обговорити та дати відповіді на питання.



Я – моє здоров'я – моє життя

На виконання завдання відводиться 5 хвилин.

Ситуація.

До Бориса із 5-А класу звернувся його приятель Олег із 6-Б і сказав, що може продати йому диск із “класною музикою”. Ще він сказав, що диск коштує недорого, вартість “смішна”, але гроші потрібно віддати зараз.

Коли Борис віддав гроші, Олег сказав, що диск принесе наступного дня. Але ні наступного дня, ні через тиждень Олег диск Борису не приніс, отримані гроші він теж не повернув.

До уваги педагога-тренера!

- Якщо в класі є хлопчики з іменами Борис і Олег, ці імена в ситуації необхідно змінити.
- При аналізі ситуації учасники обмінюються інформацією в усній формі.

Після завершення роботи в групах, педагог-тренер пропонує учасникам повернутись у велике коло і проводить спільне обговорення.

Обговорення:

- Чи можна розцінювати дії Олега як насильство?
- Чи мав право Олег брати гроші?
- Що потрібно було зробити Борису, коли Олег запропонував йому купити диск?
- Що повинен був зробити Борис, коли Олег не повернув гроші?

13.8. Вправа “Дай відповідь” (15 хв.)

Мета: відпрацювати навички протидії насильству.

Хід вправи.

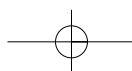
Педагог-тренер пропонує учасникам уявити ситуацію: “По дорозі до школи до вас підходить старшокласник і вимагає віддати гроші. Як ви можете діяти в даній ситуації? Що говорити?”

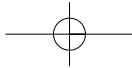
Учасники висловлюють свої варіанти вирішення ситуації.

До уваги педагога-тренера!

- Діти висловлюються за бажанням!
- Необхідно підвести учасників до розуміння того, що найкращими варіантами вирішення ситуації буде використання ефективної відмови. Важливо робити це впевнено. Наприклад, “Я не буду цього робити!”; покликати на допомогу дорослих, які є поруч; голосно закричати.

Після закінчення обговорення педагог-тренер знайомить учасників з плакатом “Ти маєш право”.



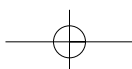
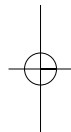
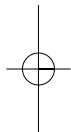


Я дорослішаю

- Ти маєш право відмовитися робити те, до чого тебе примушують силою або образливими, злими словами.
- Твоя власність належить тільки тобі.
- До тебе ніхто не має права доторкатися.
- Ти маєш право все розповісти батькам, вчителю, людям, яким довіряєш.
- Ти можеш попросити про допомогу.

13.9. Підсумок теми (5 хв.)

- Про що нове ви дізнались?
- Чи була отримана інформація цікавою?
- Для чого потрібна вам ця інформація?





Я – моє здоров'я – моє життя

Тема 14. “Захисти себе та іншого!”

Мета: формувати і напрацьовувати навички захисту від проявів насильства.

Основні поняття для засвоєння:
захист від насильства.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми “Захисти себе та іншого!”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
14.1.	Привітання-знайомство	5	
14.2.	Правила	5	Плакат “Наші правила”
14.3.	Вступ	5	
14.4.	Очікування	5	
14.5.	Вправа “Таємниця”	10	Роздаткові матеріали
14.6.	Вправа “Я вчуса протистояти”	10	Роздаткові матеріали
14.7.	Вправа “Ситуація”	25	Роздаткові матеріали
14.8.	Бесіда “Підтримка”	10	
14.9.	Вправа “Пам’ятка”	10	Роздаткові матеріали
14.10.	Підсумок теми	5	

Зміст тренінгового заняття

14.1. Привітання. Знайомство (5 хв.)

14.2. Правила (5 хв.)

14.3. Вступ (5 хв.)

Педагог-тренер нагадує учасникам інформацію, яку вони обговорювали на попередньому занятті і повідомляє, що сьогодні



Я дорослішаю

розмова піде про те, яким чином себе захистити. Педагог-тренер також наголошує на тому, що буде розглянуто випадки насильства з боку знайомих та незнайомих дорослих людей.

14.4. Очікування (5 хв.)

14.5. Вправа “Таємниця” (10 хв.)

Мета: поінформувати учасників про ризики проявів насильства з боку знайомих дорослих.

Хід вправи.

Педагог-тренер об’єднує учасників у трійки і роздає картки (додаток до вправи 14.5.). Ситуацію потрібно обговорити в підгрупах. Педагог-тренер акцентує увагу учасників на необхідності прийняття спільного рішення у трійках.

На виконання завдання 5 хвилин.

Далі педагог-тренер пропонує обговорити питання у великому колі. Під час групового обговорення важливо заохочувати висловлювання учасників і уникати їх оцінювання.

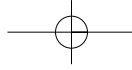
Історія, яка трапилася з підлітком К.

К. сидів і нудьгував на лавці у дворі біля свого будинку. Батьки ще не повернулися з роботи, друзі були зайняті своїми справами, і хлопчик в самотності проводив час. Раптом до нього підійшов знайомий його батька і запросив зайти до себе у квартиру. При цьому він пообіцяв показати хлопчикові щось цікаве. Хлопчик спочатку висловив відмову, але потім, повагавшись, погодився піти у гості.

Коли у квартирі вони опинилися одні, знайомий батька запропонував хлопчикові подивитися “цікаві картинки” і зазначив при цьому, що це буде їх “маленькою таємницею”. Хлопчику було незручно розглядати запропоновані непристойні картинки, і він зробив спробу піти геть, але чоловік схопив його за руки і не відпускав. Невідомо яким чином розвивалась ця ситуація далі, але в цей час задзвонив телефон, чоловік розгубився і хлопчикові вдалося втекти з квартири.

Обговорення:

- Чи було в цьому випадку застосовано до нього насильство і яке саме?
- Яку помилку допустив хлопчик?
- Що потрібно було б зробити хлопчикові після цієї ситуації?



Я – моє здоров'я – моє життя

До уваги педагога-тренера!

***Рекомендовані варіанти відповідей на третє запитання:
Сказати чи подзвонити батькам.
Звернутись до інших дорослих, яким довіряєш.***

14.6. Вправа “Я вчуся протистояти” (10 хв.)

Мета: підвести учасників до розуміння особливостей ситуацій, що можуть призвести до насилля; напрацювати навички протистояння насильству.

Хід вправи.

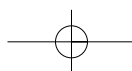
Педагог-тренер роздає кожному учаснику картку (див. додаток 14.6) і пропонує напрацювати можливі варіанти безпечних відповідей на запитання або пропозиції в запропонованій ситуації.

На виконання завдання – 5 хвилин.

Далі педагог-тренер по черзі зачитує відповідні фрази з додатку. Учасники в свою чергу відповідають на висловлювання так, як вони вважають за необхідне.

Фрази знайомої людини: (приблизний перелік фраз, які найбільш поширені).

1. Вітаю тебе! Як твої справи?
- (відповідь учасників).
2. Як здоров'я твоїх батьків?
- (відповідь учасників).
3. Ти вільний (вільна)?
- (відповідь учасників).
4. Тобі самотньо? Ти нудьгуєш? Підемо до мене у гості!
- (відповідь учасників).
5. У мене є вдома щось дуже цікаве!
- (відповідь учасників).
6. Ти ж цікавишся комп'ютером, підемо до мене! У мене є цікава гра!
- (відповідь учасників).
7. Ти один (одна) вдома? А батьки будуть через який час?
- (відповідь учасників).
8. Заходь до мене на чай (каву)! У мене є смачний торт, такий, як пече твоя мати!
- (відповідь учасників).
9. Твій батько забув у мене свою книгу, заходь, забери її!
- (відповідь учасників).





До уваги педагога-тренера!

Всі варіанти висловлювань учасники пропонують за бажанням. Важливо звернути увагу учасників на те, чи звучать їх відповіді впевнено, чи ведуть вони до безпечних наслідків.

Після завершення групового обговорення педагог-тренер підводить учасників до **висновку**:

- Навіть добре знайомі люди не мають права насильно примушувати тебе робити те, чого ти не хочеш.
- У разі, коли тобі пропонують зробити те, що тобі забороняють батьки – не роби цього!
- Якщо доросла людина пропонує тобі зберегти ваші стосунки у таємниці – це небезпечно! Це може означати, що вона намагається щось приховати від твоїх батьків, і що в подальшому вона, можливо, буде намагатися тиснути на тебе!
- Ти маєш право на свою думку, маєш право відмовити дорослому, маєш право сказати “Ні!”.

14.7. Вправа “Ситуація” (25 хв.)

Мета: відпрацювати навички захисту у випадку насильства з боку незнайомої дорослої людини.

Хід вправи.

Педагог-тренер об’єднує учасників у чотири змішані групи. Кожна група отримує картку, у якій викладена ситуація, де підліток піддається насильству з боку незнайомої людини (додаток до вправи 14.7.). Учасникам пропонується прочитати ситуацію і обговорити її.

На виконання завдання відводиться 10 хвилин. Педагог-тренер звертає увагу учасників на те, що питання обговорюються в усній формі.

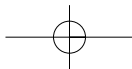
Ситуація.

Учениця 6 класу йшла додому після школи. Вона трохи запізнилася і всі її подруги, з якими вона завжди поверталася зі школи разом, розійшлися. Раптом до дівчини підійшов незнайомий чоловік і намагався схопити її за плече. Дівчинка вивернулася і побігла. Побачивши попереду на дорозі людей, дівчинка закричала: “Допоможіть!”, і незнайомиць втік.

Після завершення роботи учасникам пропонується повернутися у велике коло і разом обговорити ситуацію.

Обговорення:

- Що допомогло дівчинці уникнути насильства?
- Яка була б вірогідність нападу незнайомця у разі, коли б дівчинка йшла разом з подругами?



Я – моє здоров'я – моє життя



До уваги педагога-тренера!

При обговоренні необхідно зосередити увагу учасників на доцільності уникнення контакту з незнайомою людиною: “Це не означає, що незнайома людина завжди погана, але це людина, котру ви не знаєте. У випадку, коли така людина все ж таки починає до вас приставати – треба кричати, тікати від неї. Намагайтеся не контактувати з нею і не підходьте близько.”

Бесіда 14.8. “Підтримка” (10 хв.)

Мета: обговорити варіанти допомоги товаришу, який опинився в ситуації насильства.

Хід роботи.

Педагог-тренер звертається до учасників: “Кожен може опинитися в ситуації, коли на нього здійснюють тиск, примушують до чогось. А що потрібно робити, коли твій приятель або друг потрапив у таку ситуацію?”

Всі висловлення учасників обговорюються у колі.

До уваги педагога-тренера!

Варіанти відповідей:

- Запропонувати другу впевнено відмовитись.
- Сказати про це батькам чи дорослим, яким довіряєш.
- Просити про допомогу дорослих (батьків, вчителів, родичів, міліцію, перехожих – в залежності від ситуації – тощо)

Вправа 14.9. “Пам’ятка” (10 хв.)

Мета: закріпити навички захисту від насильства.

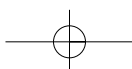
Хід вправи.

Педагог-тренер роздає кожному учаснику завчасно підготовлені пам’ятки (додаток до вправи 14.9.). Після ознайомлення з їх змістом подальше обговорення здійснюється у великому колі.

Пам’ятка

“Як уникнути насильства?”

1. Уникайте спілкування з малознайомими і незнайомими людьми.
2. У разі, коли навіть знайома людина пропонує вам щось “недобре”, “таємниче”, “заборонене” – відмовтесь!
3. Пам’ятайте! Ніхто не має права насильно примушувати вас до чогось!
4. У разі небезпеки – виказуйте активний супротив – кричіть, бороніться, кусайтеся, бийте його. Активні дії злякають нападника!



**До уваги педагога-тренера!**

Кожне твердження пам'ятки обговорюється. Можливо ставити питання, які стимулюють дискусію: “Це дійсно так?”, “Ви з цим згодні?” тощо. Пам'ятка є підсумком тем 13 і 14.

14.10 Підсумок теми (5 хв.)

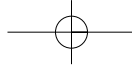
- Що було цікавим?
- Що було корисним?
- Що викликало труднощі?

До уваги педагога-тренера!

Пам'ятайте, що в класі може бути дитина, яка зазнала або зазнає насильства вдома чи поза домом. Після таких занять вона може вам відкритися і ви повинні знати, куди можна звернутися за консультацією.

Перелік установ, в які можна звернутися:

- Загальноосвітня середня школа – шкільний психолог;
- Центри психологічного супроводу освіти (при відділах освіти);
- Телефон довіри;
- Соціальні служби;
- Служби у справах неповнолітніх;
- Служби у справах сім'ї та молоді.


ДОДАТКИ
Додаток до вправи 11.6.
Для дівчат

Підлітковий вік, до якого ви вступаєте, називають перехідним. Це тому, що в цьому віці відбувається перехід від дитинства до дорослості. Саме з цим пов'язані певні зміни в організмі, до яких ваше тіло вже почало підготовку. Ці зміни, зазвичай, починаються з 10-12 років. Вони відбуваються як у дівчат, так і у хлопців і готують організм до майбутнього материнства та батьківства.

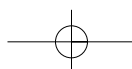
Що ж відбувається у дівчат?

Багато дівчат в цьому віці починають швидко рости, у них поступово змінюється фігура, починають збільшуватися груди (до речі одна грудь може бути тимчасово більшою ніж інша). З'являється волосся у пахвах, лобку, а також безколірні виділення із піхви. Можлива поява прищів на обличчі, волосся швидше стає жирним. І ще з'являється одне явище, яке часто викликає багато непорозумінь, побоювань, неприємностей. Мова іде про місячні – природне явище, що відрізняє життєдіяльність жіночого організму.

Слово “місячні” похідне від слова “місяць”. Щомісячно в організмі дівчини, жінки дозріває жіноча статеві клітина, яка називається яйцеклітиною. У дорослому віці злиття яйцеклітини з чоловічою статевою клітиною (сперматозоїдом) призводить до запліднення і розвитку *плоду*. Щомісяця в дівочому організмі (так само, як і в організмі дорослої жінки), якщо запліднення не відбувається, яйцеклітина руйнується, звільняючи місце для нової, – починаються місячні – кров'яні виділення.

У дівчаток місячні налагоджуються не одразу. Можливо, ми не півроку, поки місячні не набудуть регулярності і будуть з'являтися через певну кількість днів. Для нормального формування місячного циклу необхідно повноцінно харчуватися, вчасно лягати спати, менше часу проводити за телевізором та комп'ютером, займатися фізичними вправами і частіше бувати на свіжому повітрі. У разі, коли місячні не встановлюються, необхідно обов'язково звернутися до лікаря – підліткового гінеколога. Так прийнято у всьому світі, так прийнято і в Україні.

Всі зазначені зміни відбуваються тому, що в організмі дівчини збільшується рівень статевих гормонів (особливих речовин, що є в організмі людини). Саме ці гормони спроможні із дівчинки-підлітка зробити привабливу дівчину. Але це відбудеться не





Я дорослішаю

одразу. Зазвичай ці зміни, починаючись з 10 років, тривають до 17-18, інколи і до 20 років. Цей період називають статевим дозріванням. Тільки в кінці зазначеного періоду можна вести мову про те, що статеві гормони зробили свою справу, і статеве дозрівання сталося.

Деякі дівчата вступають в ранні статеві стосунки. Але ж це дуже шкідливо відбивається на організмі, що росте. Не треба поспішати. Всьому свій час.

В період статевого дозрівання необхідно особливо ретельно доглядати за собою та власним тілом. Який непривабливий вигляд мають спітнілі пахви, жирне волосся, прищі на обличчі! До того ж і місячні не викликають приємних відчуттів. У підлітковому віці піт стає особливо їдким, швидше забруднюється волосся. Тому митися треба частіше і ретельніше. Особливо обережно треба поводитися із шкірою обличчя. Ні в якому разі не можна видавлювати прищі!

Зараз можна придбати різні засоби для догляду за шкірою тіла, обличчя, засоби для догляду за волоссям. Ці засоби розроблюються спеціально для догляду за шкірою підлітка. Навіть коли не має можливості придбати ці засоби, можна користуватися звичайним милом, шампунем, полоскати волосся настоями трав. Головне, щоб шкіра і волосся постійно перебували у чистому стані.

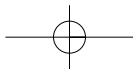
А що відбувається з хлопцями?

Так само, як і дівчата, хлопці переживають процес дорослішання. У 10-11 років у хлопців починається період статевого дозрівання, який триває до 17-18 і, навіть, до 20 років. Багато хлопців починають швидко рости, у деяких з них починає змінюватися голос; іноді раніше, а іноді пізніше – з'являється волосся у пахвах, на лобку, руках і ногах. Пізніше волосся починає рости і на обличчі.

Більшість хлопців починають рости пізніше, ніж їх ровесниці – дівчата. Якщо дівчата у більшості вже в 11-13 років досягають високого зросту, то переважна більшість хлопчаків досягає їх зросту у 15-16 років. Це зовсім нормальне явище.

У період статевого дозрівання хлопців відбувається ще одне явище – полюція. Полюція – це мимовільне виверження сімені (чоловічих статевих клітин) із статевого члена. Полюція – це нормальне фізіологічне явище чоловічого організму. Частота їх має індивідуальний характер, а їх наявність свідчить, що в організмі хлопця починають активно діяти статеві гормони.

Багато хто із дівчат і хлопців знають про зміни, які будуть з



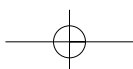
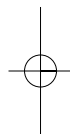
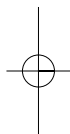
Я – моє здоров'я – моє життя



ними відбуватися і думають, що у всіх підлітків ці зміни відбуваються однаково. Це помилкова думка. У одних волосся на обличчі, у пахвах, на лобку, статеві органи ростуть більш швидко, а у інших – цей процес проходить повільно і триває кілька років.

Досить часто дівчат непокоїть, що в них не росте груди або ще щось відбувається не так, як у інших. Не слід засмучуватися з цього приводу і порівнювати себе з іншими. Всі хлопці і дівчата відрізняються один від одного характером, ростом, кольором очей, волосся. Відповідно вони будуть різнитися і будовою тіла. І це чудово, бо в іншому разі ми всі були б однакові, як роботи.

Як гарно, коли про людину кажуть, що вона не схожа на інших, що вона – яскрава особистість!





Я дорослішаю

Додаток до вправи 11.6.

Для хлопців

Підлітковий вік, до якого ви вступаєте, називають перехідним. В цьому віці відбувається перехід від дитинства до дорослості. Саме з цим пов'язані певні зміни в організмі, до яких ваше тіло вже почало підготовку. Ці зміни, зазвичай, починаються з 10-12 років. Вони відбуваються як у дівчат, так і у хлопців і готують організм до майбутнього материнства та батьківства.

Що ж відбувається з хлопцями?

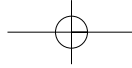
Як і у дівчат, у 10-11 років у хлопців починається період статевого дозрівання, який триває до 17-18 і навіть до 20 років. Цей період називають періодом статевого дозрівання. Тільки по закінченні цього періоду можна вести мову про те, що статеві гормони (речовини, які є в організмі людини і які спричиняють зміни, що в ньому відбуваються) зробили свою справу і статеве дозрівання сталося.

Період статевого дозрівання визначається тим, що багато хлопців починають швидко рости, та це може бути пізніше ніж у їх ровесників – дівчат. Тому, якщо дівчата у більшості вже в 11-13 років досягають високого зросту, то переважна більшість хлопчаків досягає їх зросту у 15-16 років. Це зовсім нормальне явище.

У хлопців в період статевого дозрівання починає змінюватися голос, з'являється волосся у пахвах, на лобку, руках і ногах. Пізніше волосся починає рости і на обличчі. Деякі хлопці намагаються голити рідке волосся на обличчі, щоб швидше з'явилася "росливість". Не слід з цим поспішати. Дорослі чоловіки голяться щодня і від цього не отримують задоволення!

У хлопців також збільшується у розмірах статевий член (пеніс), та яєчки. У багатьох хлопців також спостерігається збільшення та підвищення чутливості молочних залоз.

У період статевого дозрівання у хлопців відбувається ще одне явище – полюція. Полюція – це мимовільне виверження сімені (чоловічих статевих клітин) із статевого члена. Полюція – це нормальне фізіологічне явище чоловічого організму. Частота їх має індивідуальний характер, а їх наявність свідчить, що в організмі хлопця починають активно діяти статеві гормони. Ці гормони спроможні викликати і бажання до самозадоволення, яке називається мастурбацією. Мастурбація – це штучне подразнення статевих органів з метою отримання задоволення. Це



Я – моє здоров'я – моє життя

тимчасове явище, яке може минати у старшому віці або після початку статевого життя. В будь-якому разі не слід надмірно захоплюватися ним.

Деякі хлопці намагаються якомога раніше почати статеве життя. Та це шкідливо відбивається на організмі, що росте. Не варто поспішати. На все – свій час.

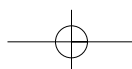
В період статевого дозрівання необхідно особливо ретельно доглядати за собою та власним тілом. Як непривабливо виглядають спітнілі пахви, жирне волосся, прищі на обличчі! У підлітковому віці піт стає особливо їдким, швидше забруднюється волосся. Може бути неприємний запах, який хлопчик-підліток сам не завжди відчуває. Тому митися треба частіше і ретельніше. Особливо обережно треба поводитися із шкірою обличчя. Ні в якому разі не можна видавлювати прищі!

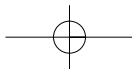
Зараз можна придбати різні засоби для догляду за шкірою тіла, обличчя, засоби для догляду за волоссям. Ці засоби розроблюються спеціально для догляду за підлітковою шкірою. Навіть коли не має можливості придбати ці засоби, можна користуватися звичайним милом, шампунем, полоскати волосся настоями трав. Головне, щоб шкіра і волосся постійно перебували у чистому стані.

А що відбувається з дівчатами?

Так само, як і хлопці, дівчата переживають процес дорослішання. Вони починають швидко рости, у них поступово змінюється фігура, починають збільшуватися груди, з'являється волосся у пахвах, та на лобку. Можлива поява прищів на обличчі, волосся швидше стає жирним. І ще з'являється одне явище, яке викликає дуже часто багато непорозумінь, побоювань, неприємностей. Мова іде про місячні – природне явище, що відрізняє життєдіяльність жіночого організму. Слово “місячні” похідне від слова “місяць”. Щомісячно в організмі дівчини, жінки, дозріває жіноча статеві клітина, яка називається яйцеклітиною. У дорослому віці злиття яйцеклітини з чоловічою статевою клітиною (сперматозоїдом) призводить до запліднення і розвитку плоду. Щомісяця в дівочому організмі (так само, як і в організмі дорослої жінки), якщо запліднення не відбувається яйцеклітина руйнується, звільняючи місце для нової – починаються місячні – кров'яні виділення.

Всі ці зміни відбуваються тому, що в організмі дівчини, так само, як і в організмі хлопців, збільшується рівень статевих гормонів. Саме ці гормони спроможні із дівчинки-підлітка зробити привабливу дівчину. Але це відбудеться не одразу. Зазви-





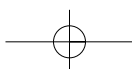
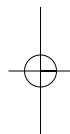
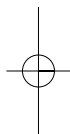
Я дорослішаю

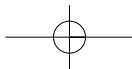
чай ці зміни починаються з 10 років і тривають до 17-18, інколи і до 20 років.

Багато хто із дівчат і хлопців знають про зміни, які будуть з ними відбуватися і думають, що у всіх підлітків ці зміни відбуваються однаково. Досить часто хлопців бентежить те, що в інших однолітків статевий член став більший, ніж у них, і раніше з'явилося волосся на обличчі. Думати, що у всіх зміни з'являються в один час – помилково. У одних волосся на обличчі, у пахвах, на лобку, статеві органи ростуть більш швидко, а у інших – цей процес проходить повільно і може тривати кілька років.

Не слід засмучуватися з цього приводу і порівнювати себе з іншими. Всі хлопці і дівчата відрізняються один від одного характером, ростом, кольором очей, волосся. Відповідно вони будуть різнитися і будовою тіла. І це чудово, бо в іншому разі ми всі були б однакові, як роботи.

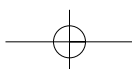
Як гарно, коли про людину кажуть, що вона не схожа на інших, що вона – яскрава особистість!

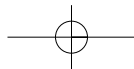




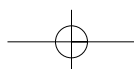
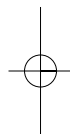
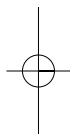
Правила гігієни

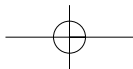
1. Щоденно вмиватися і приймати душ.
2. Використовувати дезодорант.
3. Чистити зуби вранці та ввечері.
4. Чистити уші.
5. Доглядати за волоссям (мити та стригти).
6. Доглядати за нігтями.
7. Слідкувати за чистотою своєї білизни.
8. Не обмінюватися натільною білизною та іншим одягом.
9. Переодягатися після занять фізичною культурою.
10. Не користуватися чужими гребінцями, рушниками та іншими предметами індивідуального догляду (зубна щітка, манікюрні ножиці).
11. Використовувати власну гігієнічну помаду.
12. Мити руки перед прийомом їжі.
13. Користуватися власним або одноразовим посудом, не користуватися спільно з іншими посудом.
14. Регулярно харчуватися.
15. Вчасно лягати спати, спати достатню кількість часу (не менше 8 год.).
16. Проводити певний час на свіжому повітрі, провітрювати кімнату.





- **ВІЛ**
- **СНІД**
- **Вірус**
- **Імунодефіциту**
- **Людини**
- **Синдром**
- **Набутого**
- **Імунного дефіциту**
- **Діабет**
- **Вірус грипу**
- **Лінь**
- **Нудота**
- **Нежить**
- **Ін'єкції**



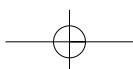


Я – моє здоров'я – моє життя



Додаток до вправи 12.7.

Вірус імунодефіциту людини передається через:	ВІДПОВІДЬ	
	ТАК	НІ
Укус комара		
Спільне користування голками та шприцями для ін'єкцій		
Спільне з ВІЛ-інфікованими користування рушником		
Сидіння за одною партою		
Обійми		
Плавання в басейні		
Гроші		
Посуд, їжу		
Похід у кіно з ВІЛ-інфікованим		
Туалети (унітази)		
Переливання крові		
Від матері до дитини під час вагітності і пологів		



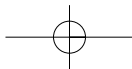
**Ситуація.**

До Бориса із 5-А класу звернувся його приятель Олег із 6-Б і сказав, що може продати йому диск із “класною музикою”. Ще він сказав, що диск коштує недорого, вартість “смішна”, але гроші потрібно віддати зараз.

Коли Борис віддав гроші, Олег сказав, що диск принесе наступного дня. Але ні наступного дня, ні через тиждень Олег диск Борису не приніс, отримані гроші він теж не повернув.

Дайте відповіді на питання:

- Чи можна розцінювати дії Олега як насильство?
- Чи мав право Олег брати гроші?
- Що потрібно було зробити Борису, коли Олег запропонував йому купити диск?
- Що повинен був зробити Борис, коли Олег не повернув гроші?

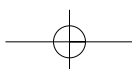
**Історія, яка трапилася з підлітком К.**

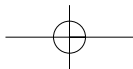
К. сидів і нудьгував на лавці у дворі біля свого будинку. Батьки ще не повернулися з роботи, друзі були зайняті своїми справами, і хлопчик в самотності проводив час. Раптом до нього підійшов знайомий його батька і запросив зайти до себе у квартиру. При цьому він пообіцяв показати хлопчикові щось цікаве. Хлопчик спочатку висловив відмову, але потім, повагавшись, погодився піти у гості.

Коли у квартирі вони опинилися одні, знайомий батька запропонував хлопчикові подивитися “цікаві картинки” і зазначив при цьому, що це буде їх “маленькою таємницею”. Хлопчику було незручно розглядати запропоновані непристойні картинки, і він зробив спробу піти геть, але чоловік схопив його за руки і не відпустив. Невідомо яким чином розвивалась би ця ситуація далі, але в цей час задзвонив телефон, чоловік розгубився і хлопчикові вдалося втекти з квартири.

Дайте відповіді на питання:

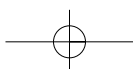
- Чи було в цьому випадку застосовано до нього насильство і яке саме?
- Яку помилку допустив хлопчик?
- Що потрібно було б зробити хлопчикові після цієї ситуації?

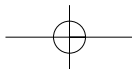




Фрази знайомої людини:

1. Вітаю тебе! Як твої справи?
-
2. Як здоров'я твоїх батьків?
-
3. Ти вільний (вільна)?
-
4. Тобі самотньо? Ти нудьгуєш? Підемо до мене у гості!
-
5. У мене є вдома щось дуже цікаве!
-
6. Ти ж цікавишся комп'ютером, підемо до мене! У мене є цікава гра!
-
7. Ти один (одна) вдома? А батьки будуть через який час?
-
8. Заходь до мене на чай (каву)! У мене є смачний торт, такий, як пече твоя мати!
-
9. Твій батько забув у мене свою книгу, заходь, забори її!
-

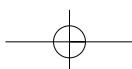


**Ситуація.**

Учениця 6 класу йшла після школи додому. Вона трохи запізнилася і всі її подруги, з якими вона завжди поверталася зі школи разом, розійшлися. Раптом до дівчини підійшов незнайомий чоловік і намагався схопити її за плече. Дівчинка вивернулася і побігла. Побачивши попереду на дорозі людей, дівчинка закричала: “Допоможіть!”, і незнайомиць втік.

Дайте відповіді на запитання:

- Що допомогло дівчинці уникнути насильства?
- Яка була б вірогідність нападу незнайомця у разі, коли б дівчинка йшла разом з подругами?

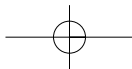




Пам'ятка

“Як уникнути насильства?”

1. Уникайте спілкування з мало-знайомими і незнайомими людьми.
2. У разі, коли навіть знайома людина пропонує вам щось “недобре”, “таємниче”, “заборонене” – відмовтесь!
3. Пам'ятайте! Ніхто не має права вас до чогось насильно примушувати!
4. У разі небезпеки – виказуйте активний супротив – кричіть, бороніться, кусайтеся, бийте його. Активні дії злякають нападника!



Література:

1. Методичний посібник з профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу у шкільному та молодіжному середовищі. За ред. Лазаренко Б.П., Пінчук І.М./ – К., 2002.
2. Введение в сексологию. Кон И.С. – М., Медицина, 1998.
3. Руководство по предупреждению насилия над детьми: Учебное издание для психологов, детских психиатров, психотерапевтов, студентов педагогических вузов. Асанова Н.К. “Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС”, 1997.
4. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Исаев Д.Н., Каган В.Е., Л., Медицина, 1980.
5. Воспитателю о сексологии. Каган В.Е., М., Педагогика, 1991.
6. ВИЧ-инфекция в наркологической практике. Должанская Н.А., Бузина Т.С., М., Анахарсис, 2000.–44 с.

