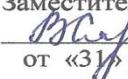


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1
от «31» 08 2018 г.
Руководитель ШМО
 О.В.Булгакова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 В.А.Сошникова
от «31» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №15»
 В.И.Меньшов
Приказ от 31.08.2018 г. № 303


**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Полезные навыки, привычки, выбор»
для 7-8- х классов
(базовый уровень: количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа)
2018-2019 учебный год**

Составитель:
Бронич Вера Васильевна,
социальный педагог

Пояснительная записка

В нормативных документах, медицинской и педагогической литературе подчеркивается необходимость формирования, укрепления и сохранения здоровья детей. Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и школой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. В настоящее время общество сталкивается с ухудшением здоровья детей и подростков, что связано с экономическим, социальным неблагополучием многих семей, плохой экологической обстановкой. В помощь решения этих проблем разработана программа «Полезные навыки, привычки, выбор». Концептуальной основой программы являются положения о методах активного формирования здоровья и о воспитании у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни.

Программа внеурочной деятельности «Полезные навыки, привычки, выбор» составлена на основе проектов Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (основное общее образование). На основе государственной программы «Полезные навыки», была разработана при участии учеников и учителей московских школ ProjectНОРЕ. Программа рассчитана на 102 часа по 34 часа в учебном году 1 раз в неделю, и реализуется в 7-8 х классах.

Образовательная профилактическая программа «Полезные навыки, привычки, выбор» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Целью является овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ (далее ПАВ).

Задачи:

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

3. Научить детей эффективно общаться.

4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к психоактивным веществам.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, то есть для ее внедрения и успешной работы педагог образовательного учреждения должен овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

- потребность у детей в здоровом образе жизни;
- создание системы профилактики в общеобразовательном учреждении;
- разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности общеобразовательного учреждения;
- взаимодействие общеобразовательного учреждения с другими субъектами профилактики.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ

- о факторах, влияющих на здоровье человека
- признаки здорового человека
- источники влияния и давления
- безопасные интересные способы проведения времени

Уметь:

- Делать здоровый выбор
- Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними
- Принимать рациональные решения
- Анализировать собственные качества

Обладать навыками:

- Сопротивления давлению и развития личностной и социальной компетентности
- Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления
- Самоконтроля, самооценки
- Преодоления стресса, тревоги
- Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ
- Преодоления жизненных трудностей в целом
- Самовыражения через увлечения, развивающие личность

Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности «Полезные навыки, привычки, выбор» - программа превентивного обучения, базирующаяся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетенции детей. Работа по программе предполагает цикл из 34 часов продолжительностью 40 минут каждое. Все занятия объединены общей тематикой и направлены на достижение определенных целей, значимых и принимаемых участниками группы. Форма занятий предполагает – лекции, практикумы, тренинги.

Программа включает в себя: знакомство обучающихся с понятием психоактивные вещества. Ведущая цель этого блока – ранняя профилактика химической зависимости детей 10 – 12 лет, формирование у школьников навыков эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников.

Теоретической основой для разработки содержания, форм и методов работы на занятиях по этой тематике стали следующие учебные пособия: программа «Полезные навыки», созданная ProjectHOPE при участии учителей и учеников московских школ; программа ранней профилактики химической зависимости детей 9 – 12 лет «Навыки жизни», разработана научно – диагностическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие.» им. Л.С. Выготского, г. Москва.

Второй блок – цикл уроков здорового образа жизни (понятие о здоровье и факторах, его нарушающих и укрепляющих, общее понятие о профилактике болезней). Цель блока – пропаганда здорового образа жизни.

Новизна программы состоит в том, что программа «Полезные навыки, привычки, выбор» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к ПАВ. «Полезные навыки, привычки, выбор» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Абсолютное большинство обучающихся 7-8 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками, постоянно снижается. К сожалению, та же закономерность верна и для учеников средней школы из группы высокого риска, пытающихся нюхать ингалянты (растворители, клей, бензин), курить не только табак, но и марихуану и злоупотреблять транквилизаторами.

В наше время актуально то, что в связи с распространенностью употребления подростками психоактивных веществ и доступностью не только табака и алкоголя, но и наркотиков, запрос школы, родителей, общественности на превентивное образование становится все более настойчивым. Всем становится понятным, что разговор о наркотиках не следует считать темой лекций для старшеклассников. Объективная информация о наркотиках, формирование навыков сопротивления давлению подростковой группы, предлагающей попробовать их, должны стать задачей превентивного обучения в школе до момента, когда подросткам предложат попробовать наркотики. Учебное пособие для 7-8 классов средней школы «Полезные навыки, привычки, выбор» является дополнением к учебникам по ОБЖ и позволяет начать разговор о наркотиках с подростками.

Структурные компоненты занятий

Занятия в рамках программы по содержанию и формам работы могут быть достаточно разнообразны. Особенности каждого занятия обусловлены как проблемами и темами, которые рассматриваются, так и характером группы (класса), личностными особенностями и эмоциональным состоянием участников. Вместе с этим в целях более четкого проведения занятий есть несколько структурных компонентов. Эти компоненты представлены на каждом занятии, особенности же их применения могут изменяться с учетом целей и задач конкретного занятия.

1. Адаптационный компонент – предполагает проведение в начале каждого занятия упражнения – разминки, направленные на снятие эмоциональной напряженности и способствующие физическому раскрепощению участников группы.

2. Целеполагающий компонент – предназначен для формирования и формулирования (совместно с группой или ведущим) целей и задач занятия. Следует особое внимание обращать на формулировку целей и задач самими детьми, даже если они не всегда получаются четкими и содержательными. Это помогает активизировать мотивацию участников, создает ощущение личной причастности ко всему тому, что происходит на занятиях.

3. Конструктивно – практический компонент – содержит собственно обсуждение вопросов, ситуаций, используются игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции участников группы по теме (проблеме) занятия через высказывания, формулирование собственных мнений.

4. Рефлексивный компонент – включает работу с тетрадями, просмотр видеоматериалов занятий и их обсуждение, высказывание собственных мнений за «круглым столом».

5. Эмоционально – завершающий компонент – предполагает окончание каждого занятия ритуальным упражнением, которое выбирают участники из вариантов, предложенных ведущим. Назначение и смысл каждого компонента – создание эмоционально – положительного впечатления от занятия, а также в развитии у участников навыков гуманного культурного общения с окружающими. Данный компонент придает завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу участников.

В ходе работы на занятиях используются рабочие тетради, наглядные средства, канцелярские принадлежности, классная доска, листы ватмана, мел, фломастеры, маркеры, цветные карточки, средства аудио и видеотехники.

Концепция

Курение, употребление алкоголя, а в последнее время употребление подростками и молодежью наркотиков стали широко распространенным и открыто обсуждаемым явлением современной жизни. Все больше семей лицом к лицу сталкиваются с трагедией наркомании. Все больше учителей начинают понимать, что предупреждение об употреблении наркотиков подростками – важная задача школы. Цель превентивного обучения – научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержки в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление психоактивных веществ.

Принципы

Теоретической основой являются современные научные представления о факторах риска приобщения к употреблению ПАВ и защитных факторах, позволяющих сопротивляться неблагоприятным условиям окружающей среды. Стержнем превентивного обучения является формирование личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье. Превентивное обучение предполагает: предоставление школьникам научно – обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ, формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ и формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях. Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки, привычки, выбор» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе. Структура построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются. Превентивное обучение должно начинаться до того момента, когда подростки столкнутся с наркотиками в жизни.

Ожидаемые результаты

Результаты первого уровня - приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:

- о вредных привычках и мерах борьбы с ними;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- о качествах подростка, определяющих его стиль поведения: стремление к успеху, стремление к учению, хорошая успеваемость в школе, выполнение домашней работы, стремление помогать людям, умение сопереживать людям, навыки уверенного отстаивания своего мнения, навыки принятия решений, умение находить друзей, навыки планирования, реалистичная самооценка, оптимизм, навыки уверенного отстаивания своего мнения;
- о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня - формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

- развитие положительного отношения школьника к своему здоровью и внутреннему миру;
- формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях;
- формирования коммуникативной, этической, социальной, гражданской компетенции школьников.

Результаты третьего уровня - приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:

- школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Работа по программе «Полезные навыки, привычки, выбор» предполагает достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволяют детям узнать, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.
- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия.
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
- Дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к психоактивным веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Содержание программы

7 класс (34 часа)

I год обучения

Программа содержит 8 разделов.

1. Раздел «Вводное занятие» рассчитан на 1 час аудиторных занятий. Данный раздел содержит ознакомительный курс введения в тему внеурочной деятельности «Полезные навыки, привычки, выбор». Проведения первичной диагностики «Вредные привычки и здоровье», с целью сбора имеющейся информации о знаниях в области социально – негативных явлений.

2. Раздел «Познай себя» рассчитан на 7 часов, из которых 5 часов аудиторных занятий и 2 часа внеаудиторных занятий. Понятие о дружбе, самоуважении и уважении взрослых, умение ставить перед собой цели и добиваться их. Данный раздел так же изучает вопросы о вредных и полезных привычках. В раздел входят практические тренинги по командообразованию на сплочение группы. Раздел помогает овладеть навыками сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта. Проведение диагностики «Социометрия».

3. Раздел «Учусь сопротивляться давлению» рассчитан на 7 часов, из которых 4 часа аудиторных занятий и 3 часа внеаудиторных занятий. Основная цель раздела научить обучающихся способам сопротивления давлению со стороны окружающих. Вместе с детьми выработать эффективные способы отказа сопротивления давлению. В раздел входит практическое задание, где дети, разделившись на группы, разыгрывают ситуации, как сопротивляться давлению и как сказать «нет».

4. Раздел «Алкоголь и его отрицательные последствия» рассчитан на 4 часа, из которых 3 часа аудиторных занятий и 1 час внеаудиторных занятий. Какой вред алкоголь приносит здоровью, почему подростки начинают употреблять алкоголь и его негативные последствия для организма. Творческая работа в группах по созданию рисунков на тему «Мы за здоровый образ жизни!» предполагает формирование у детей активной жизненной позиции. Активизация и повышение качества работы по профилактике алкоголизма и других ПАВ.

5. Раздел «Что такое психоактивное вещество» рассчитан на 6 часов, из которых 3

часа аудиторных занятий и 3 часа внеаудиторных занятий. Знакомство учеников с понятием психоактивное вещество (ПАВ), последствия употребления ПАВ на человеческий организм. Довести до сознания учеников, что важно не только то, какое ПАВ употребляется, важно также, кем оно употребляется, где и с какой целью. В раздел входят выполнение практического задания, например, создание коллажа на тему «Я и моё будущее» с целью формирования у детей активной жизненной позиции.

6. Раздел «Безопасное поведение» рассчитан на 4 часа, из которых 2 часа аудиторных занятий и 2 часа внеаудиторных занятий. Вместе с обучающимися сначала обсуждаются правила безопасного поведения в отношении ПАВ, а затем разрабатывается памятка правил безопасного поведения для детей.

7. Раздел «Ингалянты» рассчитан на 2 часа, из которых 1 час аудиторных занятий и 1 час внеаудиторных занятий. Раскрыть понятие, что такое ингалянты. Добиться от учеников понимания того, что даже единственная попытка употребления ингалянтов является недопустимой из – за высокого риска негативных последствий для здоровья.

8. Раздел «Положительный образ Я» рассчитан на 3 часа, из которых 2 часа аудиторных занятий и 1 час внеаудиторных занятий. Цель раздела способствовать постановке учениками личной цели – быть здоровыми, добиться понимания детьми, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни. Подведение итогов, обсуждение. Проведение повторной диагностики на выходе.

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ занятия	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Характеристика деятельности обучающихся
«Вводное занятие» (1 час)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Диагностика «Вредные привычки и здоровье»
«Познай себя» (7 часов)			
2	Самоуважение и уважение	1	Обсуждение
3	Как достичь цели?	1	Дискуссия
4	Привычки	1	Часы общения, беседы
5	Вредные и полезные привычки	1	Практическое задание в рабочих тетрадях
6	Какие они вредные привычки	1	Создание рисунков
7	Дружба	1	Диагностика «Социометрия»
8	«Мы одна команда»	1	Тренинг на сплочение группы
«Учись сопротивляться давлению» (7 часов)			
9	Учись сопротивляться давлению	1	Обсуждение
10	Умей противостоять	1	Ролевая игра
11	Учись говорить «Нет!»	1	Час общения
12	Формулы отказа	1	Создание памятки
13	Будь собой!	1	Ролевое моделирование ситуаций
14	Давление, влияние, ситуации...	1	Час общения

15	Ответственное поведение	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадах. Обсуждение
«Алкоголь и его отрицательные последствия» (4 часа)			
16	И снова алкоголь	1	Просмотр видеоролика. Обсуждение
17	Мы за здоровый образ жизни!	1	Конкурс рисунков
18	Алкоголь в компании	1	Обсуждение
19	Отрицательные последствия алкоголя	1	Социальные ролики
«Что такое психоактивное вещество» (6 часов)			
20	Что такое психоактивное вещество?	1	Лекционный материал
21	Сделай правильный выбор	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадах.
22	Последствия употребления ПАВ	1	Беседа школьного врача – нарколога
23	Я и моё будущее	1	Создание коллажа. Защита своей позиции
24	Кто и почему употребляет ПАВ	1	Обсуждение. Принятие решений
25	Что я узнал о ПАВ	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадах
«Безопасное поведение» (4 часа)			
26	Соблюдай безопасность!	1	Час общения
27	Правила безопасного поведения для детей	1	Разработка памятки
28	Рискованное поведение	1	Беседы, ролевые игры
29	Причины рискованного поведения	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадах
«Ингалянты» (2 часа)			
30	Ингалянты	1	Лекционный материал
31	Применение ингалянтов	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадах. Обсуждение
«Положительный образ Я» (3 часа)			
32	Мое здоровье. Физическое, умственное, социальное здоровье	1	Час общения. Режим дня
33	Положительный образ Я	1	Игра в парах
34	Что я узнал, чему научился?	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадах. Обсуждение. Повторная диагностика
	Итого:	34	

Содержание программы 8 класс (34 часа)

II год обучения

Программа содержит 8 разделов.

1. Раздел «Вводное занятие» рассчитан на 1 час аудиторных занятий. Курс программы продолжает изучение и знакомство учеников с полезными навыками, привычками, учит правильно делать выбор и противостоять давлению и влиянию со стороны взрослых.

2. Раздел «Тревожность» рассчитан на 3 часа, из которых 2 часа аудиторных занятий и 1 час внеаудиторных занятий. Обучающиеся в этом разделе познакомятся с понятиями тревожности, школьной тревожности. Научатся навыкам преодоления тревожности через расслабление. Пройдут диагностическое исследование школьной тревожности.

3. Раздел «Манипулирование и давление» рассчитан на 4 часа, из которых 2 часа аудиторных занятий и 2 часа внеаудиторных занятий. Познакомить учеников с манипулированием как одним из видов поведения. Подвести учеников к мысли, что давлению в форме манипулирования необходимо сопротивляться.

4. Раздел «Поведение» рассчитан на 4 часа, из которых 3 часа аудиторных занятий и 1 час внеаудиторных занятий. Рассмотреть существующие виды поведения: агрессивное, пассивное, неуверенное и уверенное поведение. Через практические занятия, тренинги выработать у детей навыки поведения в критических ситуациях и научить устанавливать признаки конфликтной ситуации, обучить совместному разрешению конфликта.

5. Раздел «Наркотики» рассчитан на 3 часа, из которых 2 часа аудиторных занятий и 1 час внеаудиторных занятий.

6. Раздел «О взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми» рассчитан на 6 часов, из которых 3 часа аудиторных занятий и 3 часа внеаудиторных занятий.

7. Раздел «Здоровье, прежде всего!» рассчитан на 7 часов, из которых 4 часа аудиторных занятий и 3 часа внеаудиторных занятий.

8. Раздел «Экология и здоровье» рассчитан на 6 часов, из которых 4 часа аудиторных занятий и 2 часа внеаудиторных занятий.

Содержание уроков для 8 класса

Раздел 1

Урок 1. Вводное занятие

Тема. Входная диагностика

Цель: Сбор первичной информации о знаниях в области социально – негативных явлений

Раздел 2

Урок 2. Тревожность

Тема. Положительный образ Я

Цель: Дать ученикам представление о тревожности. Раскрыть понятие тревожности

Урок 3. Изучение учебной тревожности

Тема. Диагностическое исследование школьной тревожности

Цель: С помощью методики Филлипса определить уровень школьной тревожности у учащихся

Урок 4. Преодоление тревожности

Тема. Положительный образ Я

Цель: Обсудить с детьми способы расслабления. Формирование навыков преодоления тревожности.

Раздел 3

Урок 5. Как начать разговор?

Тема. Общение

Цель: Научить общению с окружающими, сверстниками

Урок 6. Как поддерживать и завершать разговор?

Тема. Общение. Практикум

Цель: Актуализировать в памяти учеников знания об общении

Урок 7. Манипулирование

Тема. Принятие решений

Цель: Познакомить учеников с манипулированием как одним из видов поведения

Урок 8. Манипулирование и давление

Тема. Принятие решений Практикум

Цель: Подвести учеников к мысли, что давлению в форме манипулирования необходимо сопротивляться

Раздел 4

Урок 9. Виды поведения

Тема. Информация

Цель: Рассмотреть существующие виды поведения: агрессивное, пассивное, переговоры, манипулирование

Урок 10. Агрессивное, неуверенное и уверенное поведение

Тема. Информация

Цель: Обучить навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности

Урок 11. Стресс. Способы борьбы с ним

Тема. Информация

Цель: Выбатывать у детей навыки поведения в критических ситуациях и учить выходить из них с наименьшими потерями

Урок 12. Поведение в конфликтных ситуациях. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения

Тема. Принятие решений

Цель: Научить детей устанавливать признаки конфликтной ситуации, обучение совместному разрешению конфликта

Раздел 5

Урок 13. Наркотики

Тема. Информация

Цель: Дать школьникам представление о наркотиках

Урок 14. Наркотики

Тема. Информация

Цель: Способствовать формированию сознательного отказа от наркотиков

Раздел 6

Урок 15. Я особенный и себя уважаю

Тема. Общение

Цель: Формировать у детей устойчивую самооценку

Урок 16. Практический тренинг

Тема. Практикум

Цель: Способствовать развитию у детей устойчивой адекватной самооценки

Урок 17. Как подружиться

Тема. Общение

Цель: Формировать умения завязывать дружеские отношения

Урок 18. Взаимоотношение с родителями и взрослыми

Тема. Информация

Цель: Формирование навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и другими взрослыми

Урок 19. Перед тобой незнакомец

Тема. Информация

Цель: Развивать у детей навыки критического восприятия незнакомых людей

Урок 20. Телевидение, видео, компьютерные игры, интернет

Тема. Информация

Цель: Формировать критическое отношение к информации, передаваемой с экрана телевизора, дисплея компьютера

Урок 21. Практическое занятие. Викторина весёлых и находчивых

Тема. Практикум

Цель: Формировать у детей устойчивое убеждение, что быть здоровым – это счастье

Раздел 7

Урок 22. Режим твоего дня

Тема. Общение Практикум

Цель: Изучить основные компоненты режима дня; научить правильно организовывать учебный труд, правила выполнения домашнего задания; работоспособность и утомление; отдых

Урок 23. Опорно-двигательная система

Тема. Информация

Цель: Сообщить детям общие сведения о строении и функционировании, о возрастных особенностях скелета и мышц; профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Урок 24. Здоровое питание Практикум

Тема. Информация

Цель: Рассмотреть причины неправильного питания; найти пути организации правильного питания; научить детей составлять рацион и придерживаться режима питания; научить соблюдать санитарно – гигиенические нормы хранения продуктов питания

Урок 25. Органы дыхания и их гигиена

Тема. Информация

Цель: Дать понятие о дыхательной гимнастике, о заболеваниях дыхательной системы и их профилактике; простудно – инфекционные заболевания, туберкулез

Урок 26. Кровь

Тема. Информация

Цель: Изучить значение крови в организме, характеристика пульса

Урок 27. Кожа. Гигиена кожи

Тема. Информация

Цель: Дать понятие о роли кожи в защите организма; рассмотреть тему кожных образований (волосы и ногти), родимые пятна, угри

Урок 28. Зрение. Зрительная гимнастика для глаз

Тема. Информация Практикум

Цель: Изучить основные нарушения зрения (близорукость, дальнозоркость, косоглазие и их профилактика); гимнастика для глаз

Раздел 8

Урок 29. Экология и здоровье

Тема. Информация

Цель: Дать детям информацию о месте и роли человека в природе; солнце, воздух и вода – факторы здоровья; погода и здоровье человека; сезонные требования к одежде и обуви

Урок 30. Народная медицина

Тема. Информация

Цель: Изучать лекарственные растения и медолечение

Урок 31. Грамотное восприятие себя и окружающего мира

Тема. Информация

Цель: Учить детей видеть позитивное в людях

Урок 32. Предупреждение инфекционных заболеваний

Тема. Информация

Цель: Изучить правила и прививать навыки личной гигиены

Урок 33. Заключительная игра «Это здорово!»

Тема. Практикум

Цель: Проверить знания, умения и навыки, полученные в течение учебного года; прививать интерес и любовь к здоровью, спорту и природе

Урок 34. Практическое занятие. Проведение повторной диагностики

Тема. Практикум

Цель: Подведение итогов, обсуждение. Проведение повторной диагностики на выходе

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ занятия	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Характеристика деятельности обучающихся
Вводное занятие (1 час)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Диагностика «Вредные привычки и здоровье»
«Тревожность» (3 часа)			
2	Положительный образ Я	1	Обсуждение
3	Учебная тревожность	1	Диагностика
4	Преодоление тревожности	1	Часы общения, беседы
«Манипулирование и давление» (4 часа)			
5	Общение	1	Обсуждение
6	Как поддержать и завершить разговор	1	Ролевая игра
7	Манипулирование	1	Практикум
8	Принятие решений	1	Практикум
«Поведение» (4 часа)			
9	Поведение	1	Просмотр видеоролика. Обсуждение
10	Виды поведения	1	Ролевые игры
11	Стресс. Способы борьбы с ним.	1	Обсуждение

12	Конфликт. Разрешение конфликта	1	Практикум
«Наркотики» (3 часа)			
13	Что такое наркотики	1	Лекционный материал
14	Виды наркотиков	1	Беседа школьного врача – нарколога
15	Перед тобой незнакомец	1	Обсуждение. Принятие решения.
«О взаимоотношении со сверстниками и взрослыми» (6 часов)			
16	Я особенный и себя уважаю	1	Определение самооценки
17	Что такое адекватная самооценка	1	Тренинг
18	Как подружиться	1	Беседы, ролевые игры
19	Взаимоотношение с родителями и взрослыми. Запреты.		Беседа, обсуждение
20	Информация с экрана телевизора и интернет	1	Беседа, обсуждение
21	Викторина Веселых и находчивых	1	Выполнение практического задания в рабочих тетрадях
«Здоровье прежде всего!» (7 часов)			
22	Режим твоего дня	1	Практикум
23	Опорно-двигательная система	1	Информация
24	Здоровое питание	1	Обсуждение. Практикум
25	Органы дыхания.	1	Практикум
26	Кровь	1	Информация
27	Кожа, гигиена кожи.	1	Информация
28	Зрение.	1	Информация
«Экология и здоровье» (6 часа)			
29	Мое здоровье. Физическое, умственное, социальное здоровье	1	Час общения.
30	Народная медицина	1	Беседа, обсуждение
31	Грамотное восприятие себя и окружающего мира	1	Беседа, обсуждение
32	Предупреждение инфекционных заболеваний	1	Беседа, обсуждение
33	Заключительная игра «Это здорово!»	1	Практикум
34	Что я узнал, чему научился?	1	Обсуждение. Повторная диагностика
Итого:		34	

Литература для учителя при подготовке к занятиям

1. Учебное пособие «Полезные навыки, привычки, выбор» для профилактики негативных явлений среди детей и подростков. Авторы О.Л. Романова, Л.С. Колесова – А.: Рейн, 2005
2. Методические рекомендации для учителей «Полезные расчеты, или как оценить

эффективность превентивного обучения». Авторы О.Л. Романова, Л.С. Колесова – А.: Рейн, 2005

3. Полезные тесты или как оценить эффективность превентивного обучения в средней школе. Авторы О.Л. Романова, Л.С. Колесова – А.: Рейн, 2005

Литература для обучающихся

1. Учебное пособие для 5, 6 и 7 классов средней школы по предупреждению употребления психоактивных веществ. Автор О.Л. Романова – Москва, 2001

Приложения

Причины употребления психоактивных веществ

Специфика возраста. Подростки постепенно отдаляются от родителей, становятся более независимыми, приобретают навыки самостоятельной жизни. Они «пробуют» разные стили поведения. Употребление ПАВ иногда воспринимается ими как проявление взрослости. Часто такое «взрослое поведение», наряду с правонарушениями и неуважением к старшим, является следствием принадлежности к группе сверстников, другой характерной чертой подросткового периода.

Другие возрастные черты подростков – это преувеличенные представления о резервах собственного здоровья, своих физических возможностях и неадекватный оптимизм в отношении здоровья в будущем. Именно поэтому их не интересуют вредные последствия употребления ПАВ для здоровья и многочисленные предостережения со стороны взрослых.

Развивающееся мышление. По мере взросления мышление меняется. У подростков оно более гибкое и абстрактное по сравнению с младшими школьниками. Подростки в состоянии рассматривать логические альтернативы поведения, возможность отклонения от правил, замечать нерациональные и противоречивые поступки взрослых. Старшие подростки формулируют утверждения, обратные тем, что им внушают взрослые, ищут контраргументы, рационально объясняют, почему они игнорируют известную им информацию. Это подрывает усвоенные ранее знания о вреде употребления ПАВ, а вопросы здоровья, заслоняемые сиюминутными социальными интересами, отходят на задний план.

Давление сверстников. Влияние родителей с возрастом уменьшается, а сверстников нарастает. Общение подростка с группой сверстников часто способствует употреблению ПАВ. Чем сильнее связь с группой, тем больше ребенок поддается ее влиянию. Особенно сильно поддаются влиянию группы, зависимые от окружающих, тревожные, обладающие низкой самооценкой подростки.

Особенности семьи. Поведение и установки семьи подростка прямо связаны с его жизненными перспективами. Если в семье есть люди, злоупотребляющие ПАВ, риск приобщения к ним возрастает.

Средства массовой информации. СМИ часто показывают употребление ПАВ популярными людьми. К сожалению, некоторые подростки стремятся им подражать даже в этом.

Знания, установки, ожидания. Недостаток информации, положительное отношение к употреблению ПАВ, представление о том, что употребление ПАВ – норма жизни, способствуют приобщению к ним.

Психологические черты. Употребление ПАВ связано с определенными психологическими качествами. Это низкая самооценка, неуверенность в себе, нужда в социальном одобрении, тревожность, неумение настаивать на своем и недостаточный самоконтроль. Наличие таких черт повышает риск приобщения к ПАВ.

Фармакологические свойства ПАВ. Все ПАВ, хотя и в разной степени, вызывают привыкание. Поэтому, начав употребление ПАВ по социальным или психологическим причинам, со временем подросток продолжает его из – за физиологической потребности. Развивается толерантность (переносимость). Требуется все большие дозы. Если употребление ПАВ прекращается, то возникает абстинентный синдром. Таким образом, фармакологические свойства ПАВ способствуют регулярному их употреблению.

Самолечение, преодоление стресса. Одной из причин употребления ПАВ является самолечение. Некоторые подростки с повышенной тревожностью, пониженным настроением, депрессивными состояниями используют их для улучшения самочувствия.

Отклоняющееся поведение. Специалисты считают, что употребление ПАВ – часть синдрома отклоняющегося поведения. Для подростков с этим синдромом характерен особый стиль жизни и ценности. Те из них, которые курят, пьют, употребляют другие ПАВ, обычно плохо учатся, не занимаются спортом, не посещают клубы по интересам, лгут, занимаются мелким воровством и мошенничеством.

Основные понятия

Психоактивные вещества – это природные и синтетические химические вещества, изменяющие состояние человека. В медицине ПАВ используются для лечения больных. В спорте применяются в качестве допинга. В обыденной жизни мы часто слышим что – то вроде «мне надо взбодриться» или «мне надо успокоиться» в применении к кофе и чаю.

Отношение общества к ПАВ зависит от страны и ее культуры. Например, в нашей стране табак и алкоголь широко распространены и открыто употребляются. Другие ПАВ запрещены законом.

Запрещенные для производства, транспортировки, хранения, продажи и употребления ПАВ называются наркотиками. Кроме наркотиков, о которых мы часто слышим, как, например, героин или кокаин, к ним относятся и многие другие вещества. Специалисты выделяют несколько групп наркотиков: опиаты (кроме героина, к ним относятся метадон, кодеин, морфин, опиум); психо – стимуляторы, или возбуждающие препараты (например, кокаин, а также крэк, эфедрон); психо – депрессанты, или успокоительные, снотворные препараты (лекарства, являющиеся барбитуратами, например, фенобарбитал, бензодиазепинам, тазепам и марихуана).

Такое разделение наркотиков на группы связано со способом их действия на центральную нервную систему. Психостимуляторы возбуждают нервную систему. Депрессанты тормозят активность нервных клеток. Приобщения к ПАВ – более позднее начало, меньшая интенсивность и большая осторожность их употребления.

Школьные профилактические программы

Существует несколько подходов к школьной профилактике, или превентивному обучению. Традиционными подходами считаются информационный, эмоциональный и организация досуга. Более современные подходы: «психологические прививки», формирование навыков сопротивления давлению и развитие личностной и социальной компетенции. В комплексные школьные программы обычно включаются элементы и традиционных, и более современных подходов.

Традиционные подходы

К традиционным подходам принято относить информационный, нравственный, эмоциональный и организацию досуга детей и подростков.

Информационный подход. Суть этого наиболее распространенного подхода состоит в предоставлении детям фактических данных о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления ПАВ. Информационный подход основан на наивном убеждении, что дети, узнавшие о вреде ПАВ, выработают к ним отрицательное отношение и примут рациональное решение никогда их не употреблять. Часто вызывает обратный ожидавшемуся эффект, стимулируя любопытство подростков.

Нравственный подход. Это профилактика, облеченная в форму моральных и этических суждений. Лекции о «дьявольских зельях» иногда комбинируются с предоставлением информации и запугиванием. Хотя подход довольно популярен, вследствие своей простоты он, к сожалению, неэффективен. Действительно, религиозные люди обычно не употребляют ПАВ, а для нерелигиозных подростков, имеющих иные нравственные ориентации, подобные лекции малоинтересны.

Эмоциональный подход. С середины 70 – х годов профилактика обратилась к стимуляции личностного роста и социального развития детей. Подход строился на убеждении, что адекватная самооценка, развитые навыки общения и принятия решений, осознание собственных ценностей повышают вероятность участия подростков в организованных коллективах и внешкольных учреждениях дополнительного образования и снижают опасное влияние улицы.

Организация досуга. В основу подхода положена идея о том, что подростки должны испытать и проявить себя в различных формах активного отдыха, дополнительного образования, общественной работы. В этом случае они не будут употреблять ПАВ.

Эффективность всех традиционных подходов низкая. Информационный подход дает детям знания и на короткое время меняет их установки. Однако он не предупреждает употребление ПАВ и не сокращает его. Скорее, наоборот. Наличие фактической информации стимулирует любопытство детей. Неэффективность запугивания и чтения морали не требует специальных доказательств. Оценка эффективности эмоционального подхода и организации досуга также принесла разочарование. Оказалось, что оба эти подхода относительно эффективны в отношении подростков, злоупотребляющих ПАВ, но не предупреждают приобщения к ним.

Психосоциальные подходы

Современные профилактические программы разрабатываются с учетом социальных и психологических причин приобщения детей к ПАВ, используют научные знания о поведении и эффективные методы обучения. Первые психосоциальные программы разрабатывались для предупреждения курения, так как именно с курения обычно начинается приобщение к ПАВ. Табак – наиболее распространенное из них. Курение, по медицинской статистике, – основная причина заболеваемости и смертности от ПАВ. Затем стали создаваться комплексные программы, предназначенные для предупреждения не только курения, но и употребления алкоголя и других ПАВ.

Психологическая прививка. Концепция «психологической прививки» сходна с используемой в медицине. Если допустить, что социальное давление, принуждающее человека употреблять ПАВ, является своего рода инфекцией, то предупреждение заболевания может быть достигнуто путем введения в организм небольшой дозы ослабленных носителей инфекции. Попав в организм, они вызовут появление антител, в нашем случае – навыков сопротивления давлению. Существует несколько вариантов программ, основанных на этой концепции. Все они повышают уровень осознания подростком давления со стороны окружающих и обучают навыкам сопротивления давлению.

Навыки сопротивления давлению. Профилактика, формирующая навыки сопротивления давлению, основана на понимании важности социальных влияний на подростка. Идущие от семьи, сверстников и средств массовой информации, социальные влияния убеждают подростка в том, какое поведение является нормальным, приемлемым или социально желательным. В рамках профилактической программы подростка обучают распознавать, избегать или преодолевать ситуации, в которых велика вероятность давления сверстников, предлагающих закурить, выпить, попробовать наркотики. Их учат способам отказа и тренируют то, как это следует делать, с помощью ролевого моделирования ситуаций. Эти программы могут проводить старшие подростки, которым младшие подростки верят охотнее, чем взрослым.

Оценка эффективности «психологических прививок» и программ формирования навыков сопротивления давлению показала, что распространенность употребления ПАВ падает в среде обученных школьников на 35 – 45%. Особенно эффективным оказалось обучение навыкам сопротивления давлению для детей из группы повышенного риска. Среди них распространенность курения снизилась на 85%.

Развитие личностной и социальной компетенции. Программы развития личностной и социальной компетенции формируют навыки преодоления жизненных трудностей в целом. Ведь употребление ПАВ – это поведение, формирующееся в сложном взаимодействии личностных и социальных факторов. Как и другие формы поведения, употребление ПАВ начинается с подражания окружающим и их одобрения поведения подростка. Превентивное обучение предполагает формирование широкого спектра личностных и социальных навыков. Детей учат решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников и

средств массовой информации, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Не менее важным компонентом программ является обучение взаимодействию с людьми: эффективному общению, умению настаивать на своем, вместе учиться и работать. Формирование личностной и социальной компетенции оказывает большое влияние на поведение. Доказано, что среди обученных подростков распространенность курения падает на 45 – 75%. «Полезные навыки, привычки, выбор» являются современной программой превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе – развитии личностной и социальной компетенции детей.

Методология

Превентивное обучение представляет собой молодую область педагогической деятельности. В ней тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и идеи медицинской профилактики. Методы превентивного обучения не исчерпываются традиционными, хорошо известными учителю и применяемыми в каждой школе. Роль учителя также не совсем обычна.

Для эффективного использования важно ознакомиться с необходимым минимумом методов и приемов превентивного обучения: роль учителя, положительная психологическая атмосфера, групповые методы.

Роль учителя

Задайте себе вопрос: «Являюсь ли я экспертом?» В отличие от математики или русского языка, объектом превентивного обучения является противоречивая область жизни. Если в математике учитель разбирается лучше своего ученика, то в том, каково приходится ребенку из семьи алкоголиков, может быть, и нет. Особая роль учителя в превентивном обучении начинается с признания того, что ученики могут знать больше, чем учитель, и говорить о сложных вещах просто, поскольку это часть их жизни. Учителю необходимо (что не всегда просто!) говорить детям правду, оставаясь эмоционально чутким, прямым и честным. Некоторые темы могут оказаться опасными. Для того чтобы избежать откровений, которые не входят в сферу профессиональных интересов и компетенции учителя, важно не задавать «закрытых» вопросов, требующих однозначных, конкретных ответов о семейной жизни, стараться говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях.

Что делать, если учитель не знает ответа на какой – то вопрос? Он может прямо сказать об этом и предложить детям вместе поискать ответ. Задайте себе вопрос: «Является ли мое личное мнение единственно верным?» На вопросы об употреблении ПАВ не существует готовых, единственно правильных ответов. Поэтому каждое высказанное учениками мнение принято считать имеющим право на существование. Учителю следует придерживаться объективной научной точки зрения и основополагающих принципов «Полезных навыков, привычек, выбора».

Задайте себе вопрос: «В чем состоит моя задача?» Если учитель не считает себя исключительным источником информации, а свое личное мнение – единственно верным, то перед ним встает сложная профессиональная задача – помочь детям учиться. Для ее решения учитель: побуждает учеников поделиться с группой своим мнением; задает «открытые» вопросы, допускающие несколько ответов; говорит на «открытом» языке или языке вероятностей; стимулирует и ведет групповую дискуссию; обобщает и комментирует высказывания детей. Учитель, помогающий детям учиться, испытывает удовлетворение не оттого, что все ученики группы усвоили некий набор непреложных истин, а от наблюдения за воспитанием лично и социально компетентных людей.

Задайте себе вопрос: «Каким примером я служу моим ученикам?» Желательно, чтобы учитель был для учеников хорошей ролевой моделью. Для этого важно не столько то, что он

говорит, а то, как поступает. Если на уроке дети могут задавать любые вопросы и будут выслушаны и услышаны, просить о помощи и получать ее, открыто говорить о том, о чем они думают и знают, то в будущем они попросят о помощи в трудную минуту, увидят свои ошибки и будут стараться их исправлять, сформируют реалистичное представление о самих себе и будут хорошо учиться. Когда учитель соблюдает права детей, они учатся уважать свои права и права друг друга. Право быть выслушанным, право отказаться и не делать то, что делают все, право выбора – права, имеющие прямое отношение к предупреждению употребления ПАВ.

Задайте себе вопрос: «Могу ли я чему – то научиться у моих учеников?» Учитель может многому научиться у детей, если он открыт к тому, что они говорят. В этом смысле уроки позволяют установить атмосферу подлинного диалога между взрослым и детьми.

Положительная психологическая атмосфера

Для успеха обучающего процесса важна психологическая атмосфера. Ее создают: соблюдение правил поведения, принципов и планов уроков, отсутствие оценочного отношения друг к другу, использование методов обучения в группе. Для достижения положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению вводятся правила поведения. Правил, как минимум, четыре: внимательно слушай говорящего; не критикуй одноклассника, чтобы он ни сказал; если не хочешь говорить, то можешь промолчать; относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе.

Правило 1. «Внимательно слушай говорящего». Правило заключается во внимательном отношении каждого ученика к тому, что говорят и чувствуют его одноклассники. При выполнении правила каждый должен почувствовать, что его услышали и поняли.

Правило 2. «Не критикуй одноклассника, чтобы он ни сказал». Правило означает, что к каждому относятся доброжелательно, принимают как факт наличие у него собственного мнения и ценят его вклад в общую дискуссию. Выполнение второго правила позволяет избежать отрицательных оценок, обидных прозвищ, недружелюбных поступков и жестов. В результате ученики получают возможность высказываться открыто и честно, не опасаясь критики и насмешек.

Правило 3. «Если не хочешь говорить, то можешь промолчать». Правило предоставляет свободу участия в дискуссии, способствует осторожному обращению с чувствительными детьми и проблемами в классе.

Правило 4. «Относись к другим так же, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе». Правило говорит о признании ценности, уникальности каждого, уважительном отношении друг к другу. В случае уважительного отношения естественно возникающие конфликты разрешаются конструктивно, а конструктивные и доброжелательные высказывания одного партнера по взаимодействию в адрес другого (обратная связь) способствуют личностному росту.

Учитель может установить одно – два дополнительных правила, которые считает важными для данного класса. Но правил не должно быть много. Принципиально важным является следование им как со стороны учителя, так и учеников.

Учителю желательно конструктивно относиться к ошибкам. Ошибки – неизбежное, нормальное явление нашей жизни. Каждый имеет право как на ошибки, так и на то, чтобы их исправлять. На ошибках люди учатся. Главное, чтобы, учитывая прежние ошибки, ученики старались их больше не делать.

Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок знаний на уроках. В самом деле, можно ли и нужно ли оценивать в баллах открытость и честность в дискуссии или степень включения в общую работу группы? Вместе с тем важным элементом уроков по превентивному обучению является оценка уроков учениками. Она отражает то, насколько ученики вовлечены в происходящее на уроке, а также то, что они усвоили. Учителю важна такая обратная связь. Он может получить ее, просмотрев

оценку уроков учениками в рабочих тетрадях. Положительной психологической атмосфере на уроках по превентивному обучению способствует аккуратное следование планам уроков «Полезных навыков, привычек, выбора».

Методы обучения в группе

В процессе работы по данной программе «Полезные навыки, привычки, выбор» используются разные методы обучения в группе:

1. Кооперативное обучение (работа в группах)
2. «Мозговой штурм» - проводится с учетом сложности и проблемности темы и по соответствующим правилам. Используется для стимуляции высказываний по теме или вопросу.
3. Групповая дискуссия. На каждом занятии участникам предлагаются вопросы для обсуждения. Использование метода позволяет:
 - Дать ученикам возможность увидеть проблему с разных сторон;
 - Уточнить личные точки зрения учеников;
 - Ослабить скрытые конфликты;
 - Выработать общее решение класса;
 - Повысить эффективность работы класса;
 - Повысить заинтересованность учеников проблемой и одноклассниками;
 - Удовлетворить потребность детей в признании и уважении одноклассников.
4. Игры, творческие задания, ролевые ситуации.
5. Упражнения – энергизаторы. На уроке класс периодически испытывает снижение энергии. Концентрация внимания затрудняется. Ученики перестают работать, начинают мешать учителю. Средством преодоления спада энергии может служить короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы, релаксация под музыку или упражнение – энергизатор.
6. Беседа.

Возможные проблемы

Что делать, если дети начнут обсуждать недетские проблемы? Организуя обучение в группе, учителю необходимо подготовиться к тому, что дети начнут говорить обо всем, о чем хочется, а не только о том, что положено по возрасту. В этом контексте становится понятным значение особой роли учителя и создания положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению. Без них применение эффективных методов превентивного обучения невозможно. Что делать с разными ответами групп на один и тот же вопрос? Если установлены правила поведения, дети периодически обучаются в группах, а отметки не выставляются, то ответы нескольких групп или учеников на один и тот же вопрос могут оказаться разными. Подобная ситуация требует от учителя отказаться от идеи об одном, единственно возможном правильном ответе на каждый вопрос. Как уже было сказано, на уроках по превентивному обучению учитель не должен заставлять детей запоминать и воспроизводить готовые, единственно правильные ответы на все вопросы. Поэтому ему важно научиться задавать детям открытые вопросы, вызывать их на разговор.

Как конкретно должен вести себя учитель? Учитель должен:

- Констатировать факт наличия разных мнений (ответов) на один и тот же вопрос;
- Поблагодарить каждую группу за ответ;
- Никогда не критиковать никаких ответов;

- Сказать, что оба ответа отражают разные стороны сложной реальности, что каждая группа права по-своему.

Как создать на уроках по превентивному обучению равные возможности для всех учеников? На уроках по превентивному обучению важно предоставить всем детям равные возможности, поскольку вопросы охраны здоровья одинаково важны для всех, независимо от способностей и успеваемости. Особенности национальной культуры, пол, внешний вид, неумение или неспособность ученика делать то, чего добивается учитель на традиционных уроках, не должны сказываться на уроках по превентивному обучению. Если на обычных уроках учитель редко спрашивает всех обучающихся, то на уроках по превентивному обучению желательно спрашивать и выслушивать всех.

