М. И. Катеева, Д. С. Сизарев

Руководство по проведению интерактивных тренингов по ЗОЖ с использованием видеороликов: 8 планов проведения занятий

Пособие для педагогических работников

МИНСК

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»
2024

УДК 373.015.31:613(072)
ББК 74.200.55
К29

Под редакцией
Т. А. Епояна, Д. Ю. Субцельного

Р е ц е н з е н т ы :
начальник отдела методического сопровождения воспитательного процесса в учреждениях образования центра социальной, воспитательной и идеологической работы государственного учреждения образования «Академия образования» *Е. Ф. Михалевич*,
заместитель директора по воспитательной работе государственного учреждения образования «Средняя школа № 161 г. Минска» *Е. С. Гилько*

Руководство разработано и издано РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО»
при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО),
а также Министерства образования Республики Беларусь

Катеева, М. И.

К29 Руководство по проведению интерактивных тренингов по ЗОЖ с использованием видеороликов: 8 планов проведения занятий : пособие для педагогических работников / М. И. Катеева, Д. С. Сизарев ; под ред. Т. А. Епояна, Д. Ю. Субцельного. — Минск : Четыре четверти, 2024. — 60 с.

ISBN 978-985-581-706-3.

Настоящее руководство разработано в качестве дополнительного материала к изданному в 2024 году ГУО «Академия образования» учебно-методическому пособию для педагогов «Использование видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения» и посвящено вопросам формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и культуры сбережения здоровья у учащихся учреждений образования. Издание включает разработки занятий в рамках формального и неформального образования для развития навыков управления своими эмоциями, эффективного общения, принятия решений, постановки и достижения целей, развития уверенности в себе, профилактики вредных привычек, насилия и травли. В разработанных планах занятий предлагаются интересные и познавательные задания, групповая исследовательская и творческая работа, различные упражнения. Данное руководство и видеоресурсы по ЗОЖ можно использовать при проведении факультативных занятий, элективных курсов, классных часов и собраний с родителями для их ознакомления с тематикой школьных и внешкольный занятий с учащимися. Адресовано педагогам учреждений общего среднего образования, учреждений дополнительного образования детей и молодежи, социально-педагогических учреждений, общественных объединений, клубов ЮНЕСКО, центров здоровья, центров дружественного отношения и др.

УДК 373.015.31:613(072)
ББК 74.200.55

Данная публикация предлагается в открытом доступе по лицензии Attribution-ShareAlike («Атрибуция-Сохранение Условий») 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO). (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/).

Использованные названия и представление материалов в данной публикации не являются выражением со стороны ЮНЕСКО какого-либо мнения относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данной публикации, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией ЮНЕСКО и не накладывает на Организацию никаких обязательств.

ISBN 978-985-581-706-3

© Катеева М. И., Сизарев Д. С., 2024
© Оформление. ОДО «Издательство “Четыре четверти”», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Как понимать себя и других и управлять эмоциями 7

Как эффективно общаться и разрешать конфликты 16

Как развивать уверенность в себе 22

Как развивать себя и становиться увереннее 28

Как принимать решения 35

Как ставить цели и добиваться успеха 42

Профилактика вредных привычек 48

Насилие и травля. Как не допустить и как защититься 55

ВВЕДЕНИЕ

В 2024 году в рамках партнерства ГУО «Академия образования», РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» и Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО) запущена совместная инициатива по созданию 20 видеороликов о здоровье для школьников, а также методических пособий по их использованию.

Данное руководство разработано как дополнительный материал к изданному в 2024 году ГУО «Академия образования» учебно-методическому пособию для педагогов «Использование видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения».

Обеспечение качественного образования и содействие обучению на протяжении всей жизни – актуальные задачи системы образования Республики Беларусь. Формирование знаний, навыков, поведенческих привычек и ценностных установок, необходимых для сохранения здоровья, развития межличностных отношений без насилия и травли, понимания себя и окружающих, эффективного общения, развития уверенности в себе, постановки осмысленных целей, принятия ответственных решений и профилактики вредных привычек, возможно в рамках процесса обучения по основным школьным предметам, на классных часах, факультативных и других занятиях.

Таким образом, включение компонента здорового образа жизни в процесс обучения и воспитания в школе способствует формированию у учащихся личностных и социальных навыков по важнейшим аспектам жизнедеятельности.

О содержании руководства:

«Руководство по проведению интерактивных тренингов по ЗОЖ с использованием видеороликов: 8 планов проведения занятий» предлагает планы проведения практических занятий по восьми темам. Не всегда название плана проведения занятия совпадает с названием видеоролика. Это связано с тем, что занятие отражает только один из аспектов того, что упомянуто в видеоролике, и может быть использовано для раскрытия большего количества тем.

1. Одним из базовых, определяющих эффективность деятельности навыков является управление эмоциями. Этому посвящено занятие **«Управляем своими эмоциями» (видеоролик «Как понимать себя и других и управлять эмоциями»)**.

2. Если эта деятельность – общение, то здесь не обойтись без умения слушать собеседника и понимать то, что он хочет сказать. Для этого не достаточно понимать смысл сказанных слов – нужно уметь «читать» невербальные сигналы. Этот навык отрабатывается на занятии **«Диалог: слушаем и понимаем» (видеоролик «Как эффективно общаться и разрешать конфликты»)**.

3. На уверенность в себе влияет не столько мнение окружающих, сколько внутренний диалог. Во время занятия **«Что я думаю о себе» (видеоролик «Как развивать уверенность в себе»)** учащиеся тренируются думать о себе в позитивном ключе. Это особенно необходимо в ситуации неудачи, чтобы хватило сил подняться и уверенно двигаться дальше.

4. Каждый человек обладает уникальным набором ресурсов для достижения своих целей. Чем раньше он их осознает, тем проще ему будет планировать своё будущее. Начать можно с занятия **«Я и мои ресурсы» (видеоролик «Как развивать себя и становиться увереннее»)**.

5. В течение всей жизни человек принимает множество решений, простых и сложных, важных и не очень. О каких-то потом сожалеет, а какими-то гордится. Как же принять хорошее решение? И что такое «хорошее решение»? Об этом предлагается поразмышлять на занятии **«Как принять хорошее решение» (видеоролик «Как принимать решения»)**.

6. Чтобы мечта не превратилась в пустые фантазии, ею нужно управлять. Но в чем именно состоит управление мечтой? Первым шагом является умение ставить цели, которые в итоге приведут к воплощению той самой, заветной мечты. Это учащиеся тренируют на занятии **«От мечты к цели и от цели к мечте» (видеоролик «Как ставить цели и добиваться успеха»)**.

7. На занятии **«Как сказать нет, чтобы сохранить себя» (видеоролик «Профилактика вредных привычек»)** затрагивается тема зависимости. Почему человек выбирает именно такой способ удовлетворить свои потребности? А можно ли иначе? Как устоять перед соблазном? Как сопротивляться давлению?

8. **«Как не допустить травлю»** – последнее занятие этого цикла **(видеоролик «Насилие и травля. Как не допустить и как защититься»)**. На примере решения нескольких проблемных ситуаций учащиеся учатся видеть несправедливость, распознавать насилие и реагировать на него.

О формате руководства:

Формат рекомендованных в планах занятий отличается от традиционного урока, когда педагог выступает как эксперт. Во-первых, акцент делается не на фактических знаниях, а на способности их применять, тем самым повышается качество принимаемых учащимися решений, растёт их уверенность в себе, расширяется поведенческий репертуар. Во-вторых, роль педагога, скорее, фасилитирующая, помогающая, организующая взаимодействие между участниками занятий, что способствует развитию их коммуникативных навыков, поддерживает внутреннюю мотивацию к самопознанию и саморазвитию. В-третьих, структура занятий не подразумевает правильные ответы, но предлагает разные решения со своими издержками и бонусами, что делает для учащихся задачу выбора подходящего для себя варианта не только интересной, но и развивающей, так как для этого необходимо уметь критически мыслить, оценивать ситуацию с разных точек зрения и, конечно, учитывать свои интересы и уважать мнение других.

Данный формат подразумевает живое общение и открытый обмен мнениями между участниками занятий, благодаря чему они тренируются глубже понимать себя и других, быть более открытыми. В связи с этим нет никакой необходимости строго следовать указанному в сценариях таймингу. Если обсуждаемый вопрос требует больше времени, чем заложено в сценарии, лучше остановиться на нём, чем вызвать у учащихся чувство растерянности и досады от незавершённого разговора. Контролировать ситуацию поможет вопрос: «Можем ли мы двигаться дальше, или есть что-то важное, что требует обсуждения?».

Использование руководства:

Планируя проведение занятий, педагогу необходимо посмотреть видеоролик и презентации, ознакомиться с предложенными в данном руководстве планами. Также важно обратить внимание на то, что один и тот же видеоролик может быть использован для проведения занятий по различным предметам.

В начале каждого плана занятия приводится название видеоролика, который может быть использован при его проведении, указывается его продолжительность и даются ссылки для его просмотра и скачивания. Чтобы скачать видеоролик, требуется перейти по ссылке, нажать на иконку в правом нижем углу и выбрать опцию «скачать». Также приводится ссылка для автоматического скачивания презентации, подготовленной специально для этого занятия. При наличии в классе доступа к Интернету педагог может организовать показ видеоролика непосредственно с YouTube канала. В случае, если в школе отсутствует возможность подключения к высокоскоростному Интернету, видеоролик и/или презентацию стоит заранее скачать.

Далее указаны классы, для которых рекомендуется провести тренинг с использованием данного видеоролика. Для каждого занятия сформулирована его *цель и планируемые результаты*, приводится *список необходимых материалов и оборудования*.

Для демонстрации видеоролика и/или слайдов в классе потребуется следующее оборудование: персональный компьютер или ноутбук, проектор, экран, колонки или интерактивная доска. В случае отсутствия какого-либо оборудования, упражнения из занятий могут проводиться и с использованием обычной доски.

Также желательно заранее распечатать рекомендации по проведению занятия, чтобы иметь под рукой *план занятия* с поминутной разметкой его различных этапов и детальным описанием *хода занятия*. В нем приводятся *заметки для педагога*, в которых даются рекомендации по проведению каждого этапа занятия с учетом возможных реакций учащихся, необходимости дополнительного разъяснения какого-либо вопроса, понятия, термина, а также по отработке предложенных упражнений. Отдельно выделены курсивом вопросы для обсуждения и отмечено, когда педагог может предложить посмотреть фрагмент видеоролика (с какой по какую минуту) и/или продемонстрировать презентацию (указан номер слайдов). В конце занятия педагог может дать домашнее задание – использовать то, которое предлагается в настоящих рекомендациях или другое, более актуальное для учащихся.

Данное руководство разработано в помощь педагогам учреждений общего среднего образования, учреждений дополнительного образования детей и молодежи, социально-педагогических учреждений, общественных объединений, клубов ЮНЕСКО, Центров здоровья, центров дружественного отношения к подросткам при организации и проведении воспитательных мероприятий во внеучебное время по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения.

Занятие с использованием видеоролика

КАК ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ И УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Доступен для просмотра

Доступен для скачивания
Продолжительность 12 мин. 23 сек.

Презентация доступна для скачивания

Рекомендации по использованию видеоролика **«Как понимать себя и других и управлять эмоциями»** при проведении занятий в форме тренинга в 6-7 классах.

Управляем своими эмоциями

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию навыков эмоционального интеллекта: распознавание, выражение эмоций, а также управление эмоциями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся:

- осознает необходимость умения управлять своими эмоциями;
- может назвать вербальные и невербальные маркеры эмоций;
- адекватно называет эмоции и умеет их выражать разными способами;
- расширил свои представления о способах управления эмоциями;
- мотивирован на освоение компетенций управления собой.

ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоролик «Управляем своими эмоциями», доска, флип-чарт, маркеры/мел, стикеры, презентация.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Этап	Задачи	Длительность (мин)
1.	Вводная беседа	Актуализировать тему занятия, сформулировать совместно цели урока	5
2.	Знакомство с Квадратом настроения	Обратить внимание учащихся на ощущения в теле, связанные с разными эмоциональными состояниями, создать условия для актуализации телесных маркеров эмоций	10
3.	Ромашка Плутчика	Способствовать расширению эмоционального словаря. Познакомить с эмоциями ромашки Роберта Плутчика	5
4.	Разные люди – разные реакции	Способствовать принятию учащимися разнообразия эмоциональных реакций людей	5
5.	Способы управления эмоциями в общении	Систематизировать знакомые способы управления эмоциями и познакомить с новыми	5
6.	Способы выражения эмоций	Способствовать развитию навыка выражения и понимания эмоций	10
7.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для обобщения полученных знаний и опыта, а также формирования личного отношения к нему	5

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вводная беседа (5 мин)

Заметки для педагога

Сложно с интересом и с желанием изучать то, что не имеет для нас личного смысла, ценности. Поэтому, назвав тему занятия, можно предложить ученикам ответить на несколько вопросов: *«Чем это знание может быть вам полезно? Как то, что вы сейчас узнали, вы будете использовать в жизни? Как вы думаете, ради чего стОит этим заниматься?»*. И прежде всего, конечно, необходимо самим ответить на эти вопросы.

Возможно, какой-то из этапов потребует больше времени для проведения упражнения или анализа его результатов. Если учащиеся вовлечены в обсуждение или увлечены процессом, не стоит их прерывать и переходить к следующему заданию. Лучше качественно проработать один вопрос, связать его с реальностью учеников, чем обзорно коснуться широкого круга проблем.

Педагог спрашивает учащихся, как их настроение. Выслушав ответы, обобщает, что часто, отвечая на этот вопрос, мы ограничиваемся небольшим списком выраже-

ний: *нормально, лучше всех, бывало и хуже* и т.д., хотя то же слово «нормально» может подразумевать самые разные оттенки настроения и целый букет эмоций, т.е. получается, что мы чаще всего отвечаем на вопрос формально.

Почему так происходит? – Чаще всего потому, что или не хочется говорить, или не хватает слов. Помогает ли это нам лучше понимать друг друга? – Не помогает.

Далее педагог формулирует проблему и вместе с учениками ставит задачу на урок.

Педагог. Нам всем хотелось бы, чтобы нас понимали. Это делает нас более счастливыми, но мы далеко не всегда знаем, как помочь нашему собеседнику, другу, однокласснику, учителю, родителям нас правильно понять. Часто нам просто не хватает для этого слов, а бывает, что нам самим себя трудно понять. В результате мы огорчаемся, злимся, обижаемся, конфликтуем, и это не делает никого счастливыми, осложняет общение. Не так ли? Хотели бы вы больше узнать об эмоциях и чувствах, чтобы лучше понимать себя и успешнее справляться со сложными ситуациями? Итак, сегодня мы с вами займёмся исследованием своих эмоций, чтобы лучше понять себя, других и найти способы лучшего управления своими эмоциями.

Заметки для педагога

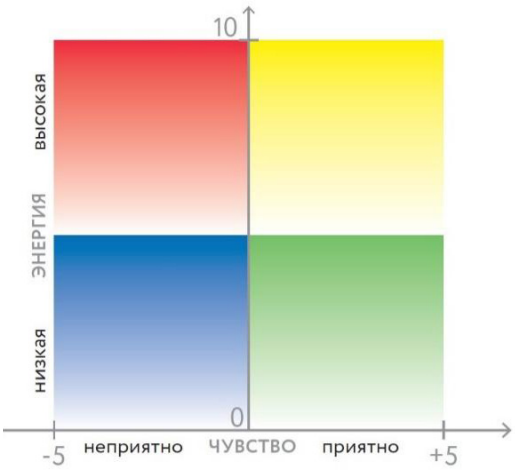
В течение всего занятия желательно фиксировать на доске или флип-чарте приемы управления эмоциями, чтобы к концу занятия у учащихся собрался их список.

2. Знакомство с Квадратом настроения (10 мин)

Педагог предлагает воспользоваться простым инструментом для описания своего эмоционального состояния – Квадратом настроения. Для работы с ним достаточно нарисовать на доске две координатные оси или показать слайд 2.

Педагог. Обратимся к себе. Как мы определяем свое настроение? Что нам помогает понять свое эмоциональное состояние? (Пауза для ответов.)

Одним из признаков эмоции является ощущение энергии в теле. В каждый момент времени мы обладаем каким-то количеством энергии, не так ли? На вертикальной оси 0 – это отсутствие энергии. Как мы могли бы, сидя за партой, показать, что значит «у меня энергии 0»? А теперь энергия нарастает... Что происходит с нашим телом? Мы поднимаемся, расправляем плечи, переходим середину, на шкале от 0 до 10 это 5 (педагог проводит еще одну горизонтальную прямую на этом уровне), и в какой-то момент, когда энергии много – ближе к 8 – нам уже трудно усидеть на месте. Каждая эмоция, настроение, эмоциональное состояние характеризуется каким-то количеством энергии. Давайте сравним грусть и радость: какая эмоция



наполняет нас энергией? (Пауза для ответов.) Радость. Скука и злость? (Пауза для ответов.) Злость. И т.д. А теперь выдохните, почувствуйте себя, прислушайтесь к своему состоянию. Сколько в вас энергии? Где на этой оси вы находитесь прямо сейчас? (Пауза.)

Любое эмоциональное состояние, настроение может быть приятным или неприятным. На горизонтальной оси слева находятся неприятные переживания: чем левее, тем неприятнее; справа – приятные: чем правее, тем приятнее. Оцените по шкале от -5 до +5 свое настроение прямо сейчас. (Педагог проводит две вертикальные прямые через эти точки.)

Все эмоции мы могли бы разложить как минимум по 4 секторам. Давайте представим их в цвете: левый нижний с энергией от 0 до 5 и неприятными эмоциями – синий, левый верхний тоже неприятные эмоции, но энергии больше 5 – красный, правый нижний с низкой энергией и приятными эмоциями – зеленый и верхний правый – такой же приятный, но с высокой энергией – желтый. Поднимите руку те, кто находится в синем секторе квадрата; в красном; в желтом; в зеленом. (Паузы для ответов.)

А теперь охарактеризуйте свое состояние словом или словосочетанием, которое бы отразило его как можно точнее, запишите на стикере и приклейте на доску в соответствующий сектор Квадрата. Точнее выбрать сектор вам может помочь понимание того, что вам хотелось бы прямо сейчас в этой эмоции сделать. Это что-то активное, энергичное, например, кричать, прыгать, бегать, толкаться, тогда это верхние сектора, или спокойное, например, посидеть, полежать, помолчать, почитать и пр., тогда это нижние секторы. (Пауза для выполнения.)

Заметки для педагога

Дополнительно (для учащихся старших классов) можно предложить учащимся охарактеризовать каждый сектор, найти как можно больше эпитетов, названий эмоций и эмоциональных состояний для каждой части Квадрата, вспомнить, когда обычно возникают эти эмоции. Хорошему пониманию и усвоению будет способствовать телесная практика – с помощью мимики и движений (взгляда, жестов, походки и др.) отразить состояние из того или иного сектора Квадрата.

Вопросы для обсуждения

- *Легко ли вам было определить свое эмоциональное состояние с помощью Квадрата? На что вы обращали внимание для определения своего эмоционального состояния?*
- *Испытывали ли вы затруднения при подборе слов, описывающих ваше состояние?*
- *Возможно, вы обратили внимание на то, что некоторые стикеры с одинаковыми словами расположились в разных точках плоскости, а разные описания оказались рядом. Что это может значить?*
- *Что полезного мы можем извлечь из этой практики?*

Заметки для педагога

Вопросы для обсуждения чаще всего не предполагают одного правильного ответа. Их задача – побудить учащихся к размышлениям. Однако важно безоценочно обобщать все озвученные мнения и при необходимости на что-то обратить внимание, подчеркнуть или поставить следующий (возможно, риторический) вопрос, не обязательно подразумевающий моментальный ответ.

Педагог резюмирует сказанное.

Педагог. Эмоции бывают приятные и неприятные и могут наполнять нас энергией или, наоборот, отнимать ее у нас. Мы можем оценить эти признаки по своим ощущениям в теле и готовности что-то сделать. Если мы хотим лучше понимать себя необходимо быть внимательными к своим ощущениям, если мы хотим лучше понимать других, надо обращать внимание на их действия, движения, мимику. При этом важно иметь в виду, что люди по-разному могут оценивать свои состояния и по-разному называть их. Поэтому не стоит торопиться с выводами, лучше уточнить, поинтересоваться, что чувствует сейчас человек.

3. «Ромашка» Плутчика (5 мин)

Педагог. Отвечать на вопрос «Как настроение?» координатами «Я сейчас в точке (-1, 7)» не самый удобный и понятный способ рассказать о своих чувствах. Но каждая точка на этой плоскости может быть названа, что мы и попытались с вами сделать. Надеюсь, следующий ролик обогатит ваш словарь и поможет яснее называть эмоции.

Педагог предлагает посмотреть фрагмент видеоролика с «ромашкой» Плутчика с 1.05 мин. «Можно выделить 8 первичных или базовых эмоций…» до 2.17 мин. «...может испытывать ужас». После просмотра можно показать слайд 3.

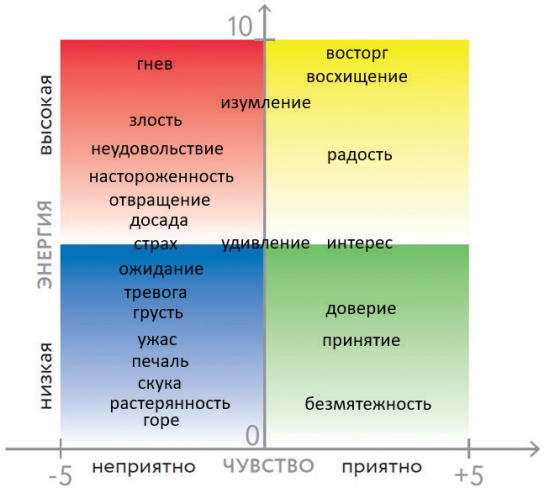
Педагог. Итак, перед вами 24 эмоции разные по интенсивности, приятные и неприятные. Давайте распределим их по секторам Квадрата настроения. Начнем с синего.

Учащиеся называют, кто-то фиксирует ответы на доске.

Заметки для педагога

Дополнительно для учащихся старших классов. Учащиеся объединяются в четверки. Каждая группа выбирает (или педагог распределяет, или с

помощью жеребьевки) один сектор и за 5 минут находит для него соответствующие ему эмоции из Ромашки. По истечении времени по одному представителю от групп выходят и записывают в нарисованный в начале урока педагогом Квадрат настроения в соответствующий сектор выбранные эмоции. Учащиеся дополняют друг друга, обсуждают, в случае необходимости исправляют. Ниже представлен вариант условного распределения эмоций по Квадрату настроения без точных координат. Можно продемонстрировать учащимся слайд 4.



Ответы могут отличаться по положению на оси энергии, но в меньшей степени по распределению «приятно/неприятно», так как это связано с удовлетворением потребностей: приятные эмоции свидетельствуют об удовлетворении потребности, неприятные – о фрустрации (неудовлетворенность).

Педагог снова просит учащихся прислушаться к себе: изменилось ли эмоциональное состояние по сравнению с началом урока, и назвать свои актуальные эмоции.

Педагог. Стало ли вам проще определять свои эмоции? (Пауза для ответов.) Чем больше слов, обозначающих эмоциональные состояния, мы знаем, тем проще нам определять свои эмоции и понимать себя и других. Кроме того, обозначение эмоции словом делает переживание менее интенсивным, позволяет быстрее вернуться к равновесию. Т.е. проговаривание эмоций помогает ими управлять. (Записать в способы управления эмоциями «называть словом».)

Заметки для педагога

Дополнительно. Можно предложить учащимся в течение недели собирать на стикерах или отдельном ватмане самые разные названия и описания эмоциональных состояний. Это может быть также задачей для урока литературы. В конце обозначенного срока провести еще одну встречу, на которой ученики озвучивают собранный материал и связывают его со своим опытом: когда так бывает, к чему подталкивает, как с этим справляться или как это использовать.

4. Разные люди – разные реакции (5 мин)

Педагог. Казалось бы, мы все сейчас находимся в одном месте и как будто бы занимаемся одним делом, но при этом испытываем разные эмоции. Как вы думаете, почему люди часто испытывают разные эмоции в одной и той же ситуации? (Пауза для ответов.)

Далее он обобщает ответы учащихся и подчеркивает, что очень многое зависит от фокуса нашего внимания, т.е. от того, на что мы обращаем внимание. Например, на уроке для кого-то работа в группе, совместное обсуждение стало источником энергии,