

## Заняття дев'яте: Відповідальний вибір

### Мета:

- ✓ сформувати уявлення учасників про важливість мови тіла та спеціальних навичок для ефективного спілкування;
- ✓ відпрацювати навички позитивного спілкування на практиці.

### Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «Серцебиття команди»	7
5.	Перегляд фільму про програму «Вибір 8»	10
6.	Групове обговорення «Відповідальний вибір»	12
7.	Опрацювання кейсів «Який мій вибір?»	20
8.	Робота в групах «Палка-мішалка»	10
9.	Домашнє завдання	3
10.	Рефлексія / чаювання	10
11.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

### Особливості заняття:

У процесі заняття учасники познайомляться з програмою «Вибір 8», усвідомлять важливість власного вибору для кожної людини, отримують уявлення про етапи прийняття рішень.

### Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ м'яч;
- ✓ 4 капелюхи;
- ✓ роздатковий матеріал «Етапи вибору»;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### **Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### **Активність 2: Пригадування попереднього заняття**

---

#### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи звертали Ви увагу на вплив гендерних стереотипів на спілкування людей?

Як це відбувається?

#### **Поради тренера:**

---

### **Активність 3: Оголошення теми заняття**

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

#### **Порядок дій:**

Тренер: «Упродовж наступних занять мова піде про вибір і необхідність приймати свідомі рішення, що стосуються різних сфер життя, заради власного майбутнього. Отже, тема сьогоднішнього заняття – «Відповідальний вибір».

### **Поради тренеру:**

---

#### Активність 4: Гра «Серцебиття команди»

---

##### **Завдання:**

- сприяти згуртуванню учасників.

##### **Порядок дій:**

Тренер просить учасників стати у коло та взяти за руки тих, хто стоїть ліворуч та праворуч. По команді тренера перший учасник має лівою рукою стиснути праву руку сусіда ліворуч, після цього цей сусід тисне лівою рукою праву руку наступного учасника, що перебуває ліворуч від нього. Таким чином «серцебиття» рухається по колу і повертається до першого учасника.

Тренер проводить гру та засікає час командного серцебиття. Доцільно повторити «серцебиття команди» ще кілька разів, встановивши певний рекорд – за який мінімальний час «серцебиття передалося по колу».

### **Поради тренеру:**

---

#### Активність 5: Перегляд фільму про програму «Вибір 8»

---

##### **Завдання:**

- познайомити учасників з наступним блоком програми «Вибір: право молоді» за допомогою відео.

##### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учням подивитись відеофільм про програму «Вибір-8». Після перегляду запропонуйте учням поставити питання, якщо вони виникли.

### **Поради тренеру:**

---

#### Активність 6: Групове обговорення «Відповідальний вибір»

---

##### **Завдання:**

- спонукати учасників до міркування щодо значення вибору в житті людини;
- запропонувати учасникам алгоритм вибору – прийняття рішень.

##### **Порядок дій:**

Тренеру слід запитати учасників:

- що таке вибір? *(Це остаточне рішення, яке приймає людина на користь одного з кількох варіантів рішень);*

➤ що таке відповідальний вибір? (*Це вибір, який робиться на підставі передбачення його наслідків як для людини, яка робить вибір, так і для інших людей*);

➤ хто робить вибір? (*Кожна людина*).

**Запропонуйте учасникам** назвати приклади вибору, які робить людина залежно від її віку:

- до 3-х років,
- до 6-ти років,
- в шкільному віці,
- в дорослому віці.

#### **Приклади:**

- *маленька дитина обирає собі іграшку, якою хоче гратись;*
- *дещо старші діти обирають, що вони будуть вдягати;*
- *учні школи обирають власну поведінку;*
- *дорослі обирають собі професію, чоловіка чи дружину, місце проживання.*

#### **Запитайте учасників:**

- Які рішення приймаєте Ви?

*Тренер записує відповіді учасників на дошці.*

- Як може наш вибір впливати на інших людей?

#### **Наведіть приклади:**

*Тренер, одягаючи по черзі різні капелюхи, вустами героїв наводить приклади.*

- Я ваша мама. Я вважаю, що ми мало часу проводимо разом, тому з сьогоднішнього дня ми відключимо кабельне телебачення та Інтернет.
- Я ваш вчитель. Оскільки ви погано написали контрольну роботу, то сьогодні Ви матимете додатковий урок.
- Я Президент України. Я схвалюю прийнятий Верховною Радою закон про вільний продаж вогнепальної зброї.

Після кожного з прикладів тренеру має прохати учасників сказати, на кого вплине подібний вибір.

#### **Запитайте учасників:**

- Чи впливає на Вас вибір, який роблять інші люди? Якщо так, то наведіть приклади.

*Тренер занотовує на дошці / фліпчарті приклади, серед яких можуть бути:*

- *батьки встановлюють домашні правила;*
- *вчитель вирішує, коли має бути виконане завдання;*
- *Уряд встановлює правила дорожнього руху.*

#### **Запропонуйте учасникам розглянути рекомендації та етапи вибору.**

«Оскільки наш вибір впливає не лише на нас, але й на інших людей, давайте зрозуміємо, як має здійснюватись вибір у наших інтересах та інтересах тих, кого ми любимо.

#### **Рекомендації для прийняття рішень:**

- ✓ **Індивідуальне обговорення:** складіть список «плюсів» та «мінусів» (список усіх позитивних та негативних сторін конкретного рішення);

- ✓ **Колективне обговорення:** зверніться за рекомендацією до людей, якими Ви захоплюєтесь, яким довіряєте та на яких хочете бути схожими (навіть якщо Ви думаєте, що у них немає на Вас часу). Уникайте обговорення більш серйозних рішень з людьми, які можуть привести Вас до неправильного напрямку (до недовіри, хаотичного життя, омани);
- ✓ **Проявляйте повагу до інших:** подумайте про те, як конкретне Ваше рішення вплине на інших людей у Вашому житті;
- ✓ **Шукайте духовну підтримку, помоліться:** багато людей вважають, що молитва є способом сповільнення думок та прийняття віри;
- ✓ **Приймайте прості рішення:** інколи ми можемо «застрягати» на прийнятті складних рішень, оскільки не звикли шукати для себе прості рішення. Спробуйте приймати рішення, що базуються на невеликих та досяжних цілях (наприклад: завершити домашнє завдання у четвер, з'їсти фрукти замість чіпсів та ін.);
- ✓ **Далекоглядність:** подумайте про наслідки прийнятих рішень – що відбудеться унаслідок прийняття Вами рішення?
- ✓ **Дотримуйтесь довготривалої перспективи:** якби Ви могли повернутись в минуле на якийсь час, яке рішення прийняли б тоді? Зараз Ви б прийняли схоже рішення?
- ✓ **Перевірка внутрішніх мотивів та емоцій:** чим Ви спокійніші при прийнятті рішення, тим краще. Завжди спершу думайте про те, що лежить в основі мотивації (те, чим Ви керуєтесь) при прийнятті рішення (наприклад: конкуренція з другом, егоїзм, популярність та ін.).
- ✓ **Оцініть свій емоційний стан.** У будь-який час, коли Ви відчуваєте, що повинні прийняти рішення швидко, оцініть свій емоційний стан та з'ясуйте, чому рішення примушує Вас тривожитись. Поспішні рішення (приймаються швидко і без обдумування), зазвичай, це ті, про які ми шкодуємо.

### **Етапи вибору**

- 1) **Зупиніться та подумайте.** Не варто поспішати, коли Ви робите важливий вибір.
- 2) **Розгляньте різні варіанти рішень.** Беріть до уваги не лише очевидні рішення, а й ті, що є результатом Ваших роздумів.
- 3) **Зважте наслідки цих варіантів рішень** для Вас, Ваших рідних, друзів, інших людей. Що може трапитись після Вашого рішення.
- 4) **Уявіть, як Ви себе почуватимете при різних варіантах рішень.** Чи дійсно це те, що Ви бажаєте? Чи зробить це рішення Вас щасливим?
- 5) **Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього.** Оберіть те рішення, яке принесе бажані для Вас та Ваших близьких наслідки сьогодні, через рік, через десять років.

### **Поради тренера:**

Інформація щодо етапів вибору може бути запропонована учасникам у роздатковому матеріалі, у вигляді презентації Power Point. Як варіант, можна

запропонувати учасникам проілюструвати кожну з порад, роздавши усім по одній, а потім обговорити групою ці поради у сукупності.

---

## Активність 7: Опрацювання кейсів «Який мій вибір?»

---

### Завдання:

- відпрацювати навички прийняття рішень у різних ситуаціях.

### Порядок дій:

Після об'єднання учасників у групи, до 5 осіб у кожній, тренери пропонують розглянути та розібрати практичні завдання відповідно до ситуацій.

### Ситуація №1

Дівчина, яка Вам дуже подобається запросила вас сходити разом з нею в суботу до кінотеатру подивитись фільм, на який вона чекала. Разом з тим, в той же час в суботу Ви маєте грати в футбол з друзями. Яке рішення Ви приймете?

### Ситуація №2

Ви вибираєте товар в супермаркеті і помічаєте, як незнайомий хлопець кладе консерви собі в кишеню штанів. Помітивши Ваш погляд, він каже: «Ти нічого не бачив» і йде до каси. Ваші дії?

### Ситуація №3

Ви в торговому центрі разом з другом. Ваш друг каже вам: «Я хочу ту футболку. Я можу сховати її під своєю курткою, якщо ти в цей час відвернеш увагу продавця». Яке рішення Ви приймете?

### Ситуація №4

Ви чули, що старший брат Вашого друга регулярно курить «траву». Коли Ви останнього разу були в цього друга вдома, то його брат сказав: «Вам вже пора спробувати справжню річ. Приходьте в п'ятницю ввечері і я вас пригощу тим, що курять дорослі». Яке рішення Ви приймете?

### Ситуація №5

Ваш друг прохає Вас взяти до себе на зберігання закритий пакет, у якому, за його словами, знаходяться його особисті речі, що можуть не сподобатись його батькам. Яке рішення Ви приймете?

### Питання для обговорення:

**додати**

### Поради тренеру:

Підсумовуючи, тренеру слід сказати: «До питання вибору ми ще будемо повертатись багато разів. Це не так легко, як здається, але саме наш вибір робить нас тими, хто ми є; тому варто вчитись робити відповідальний вибір».

**Завдання:**

- розвивати креативне мислення учасників;
- сприяти усвідомленню важливості власного творчого підходу для прийняття рішень.

**Порядок дій:**

**Мета вправи:**

1. Продемонструйте підліткам палку-мішалку. Попросіть їх придумати якомога більше способів для її застосування (не кажіть заздалегідь, що ця вправа стосується розвитку креативного мислення).
2. Сформууйте команди, щоб у кожній було по 3 особи (можна поділити: «понеділок – вівторок – середа»), попросіть їх узагальнити результати. Спитайте у кожного: «Скільки способів придумали Ви, а скільки група?».
3. Попросіть представника кожної групи продемонструвати свої варіанти застосування палки-мішалки.
4. Після того, як кожна група зробила презентацію, порахуйте скільки прикладів дала кожна група та скільки прикладів дав кожен учасник з групи.

Отже, група зрозуміла, що палка-мішалка може використовуватися різноманітними способами (наприклад, весла для човна, ложка для взуття і т.д.).

**Скажіть групі:** «Ця вправа демонструє нам, що ми всі думаємо по-різному, а інколи ми «закриті» у певному способі мислення. Як правило, коли ми стаємо старшими, ми починаємо обмежувати своє креативне мислення. Наш мозок навчається думати у межах того, що є фактичним або реальним. Дослідження показали, що у підлітків присутня хороша уява (вони можуть представляти собі безмежні способи використання практично будь-якого об'єкта). Чи обмежуєте Ви себе, щоб не думати креативно та творчо про різні речі?»

**Спитайте в учасників:**

- ✓ Як Ви думаєте, навіщо ми провели цю вправу?

**Підсумовуючи,** зазначте, що у цій вправі ми показали новий погляд на використання палки-мішалки. Так, для прийняття рішень у реальному житті добре інколи мати «свіжий погляд» на речі, різні підходи до, здавалося б, звичайних ситуацій.

**Поради тренеру:**

Доречно зобразити палку-мішалку на фліпчарті / дошці або показати за допомогою ноутбука та проектора. Вправу слід проводити динамічно, заохочуючи учасників до нових ідей.

**Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

### Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- До нашої наступної зустрічі, подумайте про рішення, які ви приймаєте (більш важливі та менш важливі).
  - Чи сприяють Ваші рішення Вашому добробуту, гарному самопочуттю, настрою? Чи вони не мають нічого спільного?
  - Яке найкраще рішення Ви прийняли в своєму житті? Яке було найгіршим?
  - Чи були Ви у ситуаціях, які не мали однозначного правильного рішення?
  - Можливо, у Вас є хтось, хто може допомогти у прийнятті рішень?
- Обговоріть матеріал заняття з батьками / опікунами.

---

### Активність 10: Рефлексія / чаювання

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

### Активність 11: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

## Заняття десяте: Ризики

### Мета:

✓ сформувати в учасників розуміння сутності ризиків, їхньої потенційної небезпеки та впливу на власний вибір людини.

### Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвилинах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «Принцеса, лиці та дракон»	10



5.	Групове обговорення «Ризики та наслідки»	15
6.	Гра «Відгадай»	34
7.	Домашнє завдання	3
8.	Рефлексія / чаювання	10
9.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
<b>Тривалість заняття</b>		<b>90</b>

### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники проаналізують природу ризиків, визначать у чому їхня небезпека.

### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### **Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### **Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання**

---

### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;

- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що таке «усвідомлений вибір» і як він впливає на наше життя?
- Як між собою пов'язані вибір та наслідки?
- Яке практичне значення мають навички вибору?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням?

---

### **Активність 3: Оголошення теми заняття**

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

### **Порядок дій:**

Тренер: «У нашому житті іноді трапляються обставини, які можуть потенційно несприятливо впливати на наші життєві цілі. Про це ми сьогодні й поговоримо. Отже, тема сьогоднішнього заняття – **«Ризики»**.

---

### **Активність 4: Гра «Принцеса, лицар та дракон»**

---

#### **Завдання:**

- сприяти активізації, згуртуванню учасників.

### **Порядок дій:**

Тренер пояснює учасникам правила гри:

Всі учасники діляться на однакові за кількістю дві або три групи. Одночасно грають дві команди, які шикуються у шеренги. Шеренги стоять на відстані 2-3 метри одна від одної, спинами до суперників.

Завдання: команди мають таємно від суперників обрати свій персонаж (принцесу, лицаря або дракона) та за сигналом від тренера (наприклад, на рахунок 1, 2, 3 – повернутись обличчям до суперників і показати обраний персонаж (принцесу – через реверанс, лицаря – через замах мечем, дракона – через агресивну позу). Виграє команда сильнішого персонажа (принцеса перемагає лицаря, лицар – дракона, дракон – принцесу). Після цього команда-переможець грає проти іншого суперника. Можна проводити по кілька «боїв».

Тренери проводять гру між командами та визначають команду-переможця, яка отримує приз – цукерки, аплодисменти, тощо.

---

### Активність 5: Групове обговорення «Ризики та наслідки»

---

#### **Завдання:**

- сприяти розумінню учасниками природи ризиків, усвідомленню їхніх потенційних наслідків;
- визначити ризики, що можуть спричинити суттєву шкоду.

#### **Порядок дій:**

Тренеру слід зазначити, що ризики, з якими зіштовхується людина, впливають на її життєві цілі.

Тренер запитує: «Що таке ризик?». Давши можливість учасникам подумати (до 10 секунд), слухає їхні варіанти відповідей.

Запропонуйте таке визначення: «Ризик – це розрахунок на шанс, це – небезпека, невпевненість, азартна гра. Ризик приховує в собі можливість невдачі, програшу, виходу ситуації з-під контролю. Вибір може містити в собі ризики».

#### **Поясніть учасникам:**

- зробіть акцент на тому, що ризик може бути як дрібним, так і дуже серйозним;
- поведінка чи вибір можуть бути ризикованими, якщо вони містять у собі потенційні негативні наслідки;
- проблема з усвідомленим ризикованим вибором полягає у тому, що ми не можемо повною мірою контролювати ситуацію та передбачити ймовірні наслідки;
- ризикуючи, ми втрачаємо контроль над власним життям.

#### **Запитайте учасників:**

- Які Ви знаєте приклади ситуацій з наявним ризиком?

Тренер, допомагаючи учасникам, наводить приклади, на зразок: «Коли людина йде нічним парком або темним безлюдним місцем, то є ризик стати жертвою пограбування»;

- чому розуміння та передбачення ризиків може бути корисним?

#### **Поясніть учасникам:**

- як здатність визначати ризики може допомогти уникнути небезпеки та негативних наслідків;
- наведіть приклад: «Хтось може вважати, що спробувати наркотики є безпечним, але насправді існує суттєвий ризик».

#### **Обговоріть ситуації, що містять у собі певні ризики:**

- 1) який ризик у тому, що ви відмовляєтесь робити те, що пропонують ваші друзі?
- 2) який ризик у тому, що ви прогуляєте шкільні заняття?
- 3) який ризик у тому, щоб попрохати когось, хто вам подобається, про побачення?

**Поради тренеру: доцільно сказати, що тему ризиків ми розглянемо в наступній активності.**

---

### Активність 6: Гра «Відгадай»

---

#### **Завдання:**

- сприяти усвідомленню учнями потенційного впливу ризиків на їхнє повсякденне життя;
- продемонструвати концепцію ризику та ризикованої поведінки.

#### **Порядок дій:**

**Тренерам слід підготувати учасників до проведення гри «Відгадай»:**

- проінформуйте учасників, що метою гри є демонстрація суті ризику та ризикованої поведінки;
- попередьте учасників, що обговорення гри має відбутись по її завершенні;
- поділіть учасників на команди по шість або менше осіб у кожній.

#### **Встановлення правил гри:**

- команда не повинна знати, хто буде відповідати, поки всі учасники не напишуть у своїй блокноті варіанти відповіді та розмір ставки;
- перемогу отримає та команда, яка набере найбільшу кількість балів;
- усі команди розпочинають гру з «банком», де є 50 балів;
- кожен учасник повинен самостійно дати відповідь на питання і записати в блокноті відповідь та розмір ставки;
- кожен учасник має зробити ставку розміром щонайменше в один бал, але не більше, ніж команда має в «банку»;
- кожен учасник команди повинен мати шанс на відповідь щонайменше на одне питання: відповідати потрібно без допомоги інших учасників;
- якщо гравець дає хибну відповідь, то команда втрачає відповідну кількість балів, що була зазначена в ставці; за правильної відповіді команда додатково отримує кількість балів, що визначені у ставці.

#### **Проведення гри:**

- тренери мають після оголошення питання та *самостійних* письмових відповідей і ставок учнів визначити в кожній команді по одному учаснику, який буде відповідати;
- тренер також звертає увагу учнів, що в разі, якщо вони не знають правильної відповіді, то повинні спробувати її відгадати і записати у блокноті;
- учасники, які будуть відповідати від команди, не мають права консультуватися з іншими гравцями, а повинні приймати власні рішення, які впливатимуть на командний «банк»;

- тренер запитує кожного з визначених гравців (бажано, щоб вони стояли) про розмір ставки та після оголошення ставки прохає відкрити занотований варіант відповіді;
- тренер повідомляє правильний варіант відповіді та суму балів, які команди виграли чи програли;
- тренер продовжує гру, доки кожен з учасників не зіграв щонайменше один раз;
- тренери підсумовують кількість набраних балів та визначають команду-переможця.

#### **Запитайте учасників:**

- Що Ви відчували, коли мали ризикувати «капіталом» групи?
- Які були наслідки ризиків?
- Чи сподобалося Вам, коли інші учасники ризикували «капіталом» команди? Чому?
- Чи можете Ви навести приклад життєвих ситуацій, коли інша людина ризикувала, а Вам доводилось отримувати негативні наслідки чужої ризикованої поведінки (наприклад, перебуваючи в автомобілі з п'яним водієм).

#### **Питання та ключі відповідей до гри «Відгадай»**

1. Який відсоток 18-річної молоді хотіли б зустрічатись з дівчатами чи хлопцями, котрі не курять тютюн?

28%, 58%, **78%**

*Переважає частина молоді надали б перевагу зустрічам з хлопцями чи дівчатами, які не курять тютюн (78% є результатом дослідження, проведеного в школах США).*

2. Який відсоток восьмикласників курили тютюн протягом останніх 30 діб?

**17%**, 35%, 59%

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 17% восьмикласників курили тютюн протягом останніх 30 діб.*

3. Який відсоток восьмикласників чернігівських шкіл вживали алкоголь протягом останніх 30 діб?

**13%**, 36%, 58%

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 13% восьмикласників вживали алкоголь протягом останніх 30 діб.*

4. Вживання алкоголю веде до втрати координації, ускладнює прийняття рішень, уповільнює рефлекси та призводить до порушення пам'яті.

**Правильно** Хибно

*Вірно, бо вживання алкоголю веде до втрати координації, проблем з пам'яттю та рефlekсами. Алкоголь пригнічує центральну нервову систему, гальмує процеси мислення. Випитий у значній кількості алкоголь може призвести до отруєння.*

5. Пиво (алкогольне) та вино є менш небезпечними, ніж горілка.

Правильно **Хибно**

*Хибно, бо алкоголь, що міститься у пиві, є таким же небезпечним, як і алкоголь, що є у вині та горілці.*

6. Яке місце в світі серед факторів, що спричиняють смерть, займає куріння тютюну?

**Друге**, шосте, дев'яте

*Тютюнопаління займає друге місце серед основних факторів смертності: 5,1 мільйони смертей у 2004 р. (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).*

7. Яке місце в світі серед факторів, що спричиняють смерть, займає вживання алкоголю?

Перше, **восьме**, дванадцяте.

*Вживання алкоголю займає восьме місце серед основних факторів смертності: 2,3 мільйона смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).*

8. Який відсоток чернігівських восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось курить тютюн?

25%, 42%, **93%**

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 93% восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось курить тютюн.*

9. Який відсоток чернігівських восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось вживає алкоголь?

34%, 67%, **80%**

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 80% восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось вживає алкоголь.*

### **Поради тренеру:**

- 1) Тренери не повинні вступати в широку дискусію з учнями щодо наркотиків та їх ефекту, а також моральності вживання наркотиків; недоцільно лякати учнів повідомленнями, що розраховані на реакцію страху; натомість варто використовувати інформацію, що міститься у даній програмі щодо ризиків та віри учасників у правдивість певних ідей.
- 2) Тренер може обрати найбільш цікаві питання, але їх кількість має бути не меншою, ніж кількість гравців в кожній з команд, щоб зіграв кожен з учасників.

---

### **Активність 7: Домашнє завдання**

---

#### **Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

### Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть результати гри «Відгадай» з друзями;
- Обговоріть матеріал заняття (ризик, ризикована поведінка, наслідки) з батьками / опікунами.

---

### Активність 8: Рефлексія / чаювання

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

### Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

## Заняття одинадцять: Що ми знаємо про наркотики

### Мета:

- ✓ сформувати в учасників розуміння наслідків вживання наркотиків, їх впливу на організм людини.

### Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «Передай оплеск»	10
5.	Групова робота «Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики»	35
6.	Мозковий штурм «Одна проба наркотиків та її наслідки»	14

7.	Домашнє завдання	3
8.	Рефлексія / чаювання	10
9.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
<b>Тривалість заняття</b>		90

### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники усвідомлять соціальні наслідки вживання наркотиків, переконуються, що тютюн та алкоголь такі ж шкідливі, як і заборонені наркотики. Тренери повинні уникати залякування учасників, натомість – робити акцент на їх свідомому виборі, що ґрунтується на бажаному майбутньому.

### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ аркуші ватману (3-6 шт.);
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ роздатковий матеріал (додатки) ;
- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### **Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).



---

## Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

---

### Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

### Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що Ви запам'ятали з попереднього заняття?
- Який зв'язок між ризиками, небезпекою та наслідками?
- Чому Вас навчила гра «Відгадай»?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Які враження друзів, батьків / опікунів щодо гри «Відгадай»?

---

## Активність 3: Оголошення теми заняття

---

### Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

### Порядок дій:

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття – **«Що ми знаємо про наркотики»**. Актуальність цієї тим зумовлена тим, що наркотичні речовини спричиняють ряд негативних наслідків для людей. Разом з тим, навіть багато дорослих неповною мірою розуміють природу наркотичних речовин та їх небезпеку.

---

## Активність 4: Гра «Передай оплеск»

---

### Завдання:

- сприяти активізації, згуртуванню учасників.

### Порядок дій:

Тренер пропонує учасника пограти в гру.

Усі учасники мають стати в коло. Для пояснення вправи скажіть: «Я повернусь обличчям до людини ліворуч від мене та подивлюсь їй в очі. У цей самий момент ми повинні зробити оплеск руками (покажіть). Після чого він чи вона повертається

ліворуч та одночасно з тим, хто стоїть ліворуч, робить оплеск. Таким чином, ми передамо оплеск-ритм по колу. Давайте спробуємо зробити це зараз. Пам'ятайте, Ви повинні дивитися в очі один одному та робити оплеск одночасно».

Виробляється певний ритм, і тренер може говорити швидше чи повільніше для того, щоб збільшити швидкість передачі оплеску по колу. Після того, як оплеск буде передано по колу, скажіть: «А тепер ми спробуємо передати оплеск ще швидше». Починається передача оплеску по колу, від учасника до учасника. І нагадайте, що вони повинні продовжувати гру, навіть якщо вона припиняється на певний час, коли хтось пропускає оплеск. Після успішного завершення першого раунду передачі оплесків, починайте новий раунд. Коли група готова, додайте ще кілька оплесків, так щоб три або чотири їх варіанти передавалися по колу. Часто це приводить до дуже веселого, активного хаосу в групі, сміху.

---

### Активність 5: Групова робота «Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики»

---

#### Завдання:

- сформувані уявлення учасників про природу наркотичних речовин та їх вплив на здоров'я людини;
- сприяти усвідомленню учасниками, що тютюн та алкоголь – легалізовані наркотичні речовини.

#### Порядок дій:

Тренер пропонує визначення: «**Наркотики** – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність».

Слід акцентувати увагу, що за стандартами ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я) тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих наркотичних речовин.

#### Групова робота:

- поділіть учасників на три-шість груп;
- встановіть правила роботи в групі:
  - 1) кожен учасник може висловлювати власну думку;
  - 2) група прагне до спільного висновку;
  - 3) коли одна людина говорить, решта – слухають;
  - 4) визначити обов'язки в групі: *секретар* (занотовує сказане), *хронометрист* (слідкує за часом), *ведучий* (організує роботу групи та представлення результатів).
- дайте завдання кожній з перших трьох груп – спираючись на наявні знання, підготувати презентації «Що ми знаємо про тютюн» (першій групі), «Що ми знаємо про алкоголь» (другій групі) та «Що ми знаємо про нелегальні наркотики» (третьої групі) відповідно. Презентація може бути підготовлена в вигляді схеми, малюнка, таблиці, тексту тощо. Мета роботи – підготовка

інформації для інших двох груп щодо однієї з трьох категорій наркотиків. Час – 9 хвилин.

**Презентація результатів:**

- кожна з груп протягом 3 хвилин робить презентацію завдання;
- тренери підбивають підсумки і дякують всім учасникам за активну роботу.

**Запропонуйте учасникам:**

- запропонуйте решті груп проаналізувати вплив вказаних наркотиків на людину.

**Групова робота:**

- тренери за вказаною вище схемою дають іншим групам завдання. Спираючись на інформацію з додатків, треба визначити наслідки вживання наркотиків для людини та її сім'ї:

- 1) четверта група виконує завдання щодо алкоголю;
- 2) п'ята група виконує завдання щодо нелегальних наркотиків;
- 3) шоста група виконує завдання щодо тютюну.

- по завершенні визначеного часу запропонуйте представникам груп протягом 1-2 хвилин презентувати групові напрацювання для усіх учасників.

**Підсумуйте:**

- тренери записують на дошці три категорії: соціальні, правові та фізичні (для здоров'я) наслідки;
- запропонуйте представникам груп назвати наслідки вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків згідно з груповими завданнями та запишіть їх у відповідній колонці;
- запропонуйте учасникам зробити те ж саме у їхніх блокнотах;
- підбийте підсумки та подякуйте учасникам за роботу.

**Поради тренеру: особливість активності полягає у тому, що учасники самостійно дають загальні відомості про наркотичні речовини, спираючись при цьому на відому їм інформацію.**

---

**Активність 6: Мозковий штурм «Одна проба наркотиків та її наслідки»**

---

**Завдання:**

- сприяти усвідомленню учасниками масштабів ризику однієї проби наркотиків;
- формувати розуміння потенційних наслідків власного вибору.

**Порядок дій:**

Тренеру слід зазначити, що існування думка: «У житті все слід спробувати хоча б один раз». Проте чи завжди це так?

**Запропонуйте учасникам:**

- назвати позитивні та негативні наслідки однієї проби наркотиків. Доречно допомогти їм, навести на думку, але не відповідати замість них.

**Запишіть на дошці / фліпчарті:**

- тренер або один з учасників записує на дошці або аркуші вamanу спочатку позитивні (на думку учнів), а потім негативні наслідки, що можуть виникнути, навіть у результаті однієї проби наркотиків.

Учасники можуть називати такі **наслідки**:

*позитивні наслідки*

- ✓ «кайф»;
- ✓ забуття про проблеми;
- ✓ новий досвід;
- ✓ бути «своїм» у відповідній тусовці.

*негативні наслідки:*

- ✓ ймовірність смерті (через передозування, інфекційне зараження або непередбачену реакцію організму на наркотик);
- ✓ ймовірність хвороби (у т.ч. ВІЛ/СНІДу та ін.);
- ✓ причетність до злочинних дій і відповідне покарання;
- ✓ витрачання грошей;
- ✓ утрата самоконтролю;
- ✓ зіпсована біографія та майбутнє (адже серйозні люди не захочуть мати справу з людиною, котра причетна до вживання наркотиків, хоч прямо про це можуть і не сказати);
- ✓ перехід на «соціальне дно»;
- ✓ конфлікти у сім'ї;
- ✓ наркотична залежність.

#### **Оцініть наслідки:**

- запропонуйте учасникам оцінити позитивні та негативні наслідки однієї проби вживання наркотиків за трибальною шкалою з протилежними значеннями (+) та (-) відповідно.

#### **Підсумуйте наслідки:**

- логічно підсумуйте висновки учнів і наголосіть на тому, що це були їхні висновки.
- похваліть учасників і скажіть, що вони вже готові приймати самостійні, виважені рішення. Акцентуйте увагу на тому, що в житті набагато більше потрібно мужності сказати «ні» і не дозволити маніпулювати собою, ніж просто безвільно казати «так» на шкоду собі ж.

#### **Поради тренера:**

Тренери під час цієї активності мають спрямовувати процес і підвести обговорення до логічно переконливих аргументів на користь здорового способу життя та про необґрунтованість ризиків, що пов'язані з експериментами з наркотиками. Це має бути висновок учасників та ними ж озвучений.

---

### **Активність 7: Домашнє завдання**

---

#### **Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть результати групових вправ з друзями;
- Обговоріть матеріал заняття «Що ми знаємо про наркотики» з батьками.

---

### **Активність 8: Рефлексія / чаювання**

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

### **Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників**

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

---

### **Додатки до заняття 11**

#### **Інформація про тютюн**

##### **Тютюн – легалізована наркотична речовина**

Тютюн містить багато канцерогенних речовин, тому в курців дуже велика ймовірність захворювання на рак ротової порожнини, гортані або легень. Впливає паління й на зовнішній вигляд. У жінок, які палять, порушується робота статевих органів, що призводить до безпліддя. Якщо палить вагітна жінка, у неї може народитися фізично слабка дитина (знижена вага, порушення нервової системи), та, як наслідок, можливе відставання у психічному та фізичному розвитку, хворобливість. Усе це може проявитися одразу після народження або через деякий час.

Як і всі інші наркотичні речовини, тютюновий дим викликає дуже сильну залежність. Про це свідчать такі статистичні дані: 85% людей хочуть кинути палити, але вдається це лише 15% із них.

Велику шкоду курці завдають не лише собі, але й усім навколо (їх часто називають пасивними курцями). Вдихаючи тютюновий дим, пасивний курець зазнає такого самого впливу компонентів тютюнового диму, як і той, хто палить, із такими ж руйнівними наслідками для здоров'я.

В Україні заборонено палити в таких громадських місцях, як державні установи, навчальні заклади, громадський транспорт тощо. Зважаючи на руйнівний вплив тютюну на організм, законодавством заборонено продавати тютюнові вироби особам віком до 18 років.

#### **Питання до роздумів**

➤ **Чим тютюн схожий на інші наркотики?** Він викликає таку саму залежність, як і інші наркотичні речовини.

➤ **Чим приваблює куріння?** Одна з головних причин куріння підлітків – вираження власної самостійності. Спробуємо довести хибність поширеного серед підлітків і молоді твердження, що лише той по справжньому дорослий, самостійний, хто палить (і п'є). Це – пусті вихваляння. Куріння асоціюється з дорослістю, компанією друзів, післяобідньою кавою, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше й отримують від нього менше задоволення, ніж «некурці»; вони менш винахідливі у способах використання вільного часу та часто просто не знають, що з ним робити.

➤ **Чому тютюн шкідливий?** Тому що куріння може призвести до раку легенів, гортані, стравоходу, нирок – незалежно від кількості викурених цигарок і стажу куріння.

➤ **Як куріння впливає на сексуальне здоров'я?** Нікотин сильно впливає на репродуктивні органи. У 10 випадках із 100 причиною статевого безсилля є куріння (із припиненням куріння статева функція з часом відновлюється). Куріння призводить до погіршення сексуальних можливостей чоловіків, оскільки викликає звуження кровоносних судин, що призводить до погіршення функціонування статевих органів. Для дівчат і жінок такий вплив нікотину – ще й довгостроковий. Сперматозоїди (чоловічі статеві клітини) мають властивість самооновлюватися практично кожні 3 місяці, чого не можна сказати про яйцеклітини (жіночі статеві клітини). Визріваючи в яєчниках, вони переважно формуються ще в ранньому дитинстві (приблизно до 2,5 років) і пізніше вже не зазнають значних змін. Таким чином, яйцеклітини – «довгожителі». Їхнє життя продовжується приблизно з 12 до 55 років. А це означає, що вони можуть бути «банком» для багатьох токсичних речовин, серед них – і тютюнового походження.

➤ **Як куріння впливає на репродуктивне здоров'я?** Дівчата-підлітки, які курять, частіше, ніж хлопці хворіють на застудні захворювання, особливо бронхіт. Суттєво порушується і дітородна функція. Може відбуватися затримка статевого розвитку, а в дорослих жінок збільшується кількість випадків запальовальних і передпухлинних процесів. Від куріння жінка швидко старішає.

## **Інформація про алкоголь**

### **Алкоголь – легалізована наркотична речовина**

*«Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує надзвичайно легкий шлях виходу з обставин, що склалися. Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє – примарна, душевний підйом – оманний; під впливом хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей» (Джек Лондон).*

Досить умовно наркотичні речовини розділяють на так звані легкі та важкі. В основі такого розділу – вплив певних наркотичних речовин на організм людини. Наслідки куріння тютюну і вживання алкоголю (у тому числі, з причин їх поширеності через так звану «легкість») є чи не найнебезпечнішими – за кількістю хвороб, смертей, зруйнованих сімей і людських доль. Як і всі інші наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність. Спочатку це потреба в алкоголі для того, щоб уникнути неприємних переживань, розслабитися та почуватися впевненіше,

проте згодом виникає потреба наявності алкоголю у крові – розвивається алкоголізм. Чим молодший організм, тим більша руйнівна дія алкоголю.

Алкоголізм – це захворювання, що супроводжується глибокими змінами та навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного та довгого лікування, а результати такого лікування, як свідчать фахівці, не завжди ефективні. Через деякі особливості юного організму в підлітків і молодих людей хронічний алкоголізм розвивається значно швидше, ніж у людей старшого віку.

Розповсюдження та продаж алкоголю хоча й не заборонено законодавством, але контролюється державними установами. Такий контроль є необхідним, оскільки руйнівних наслідків від вживання алкоголю зазнає не лише окрема людина, але й її оточення, суспільство загалом. Так, в Україні законодавством заборонено продавати алкогольні напої особам до 18 років, а залучення підлітків до вживання алкоголю передбачає правову відповідальність. Діють певні обмеження щодо реклами алкоголю, зокрема рекламодавці мають попереджати про негативний вплив алкоголю на організм людини.

### Питання до роздумів

➤ *Чим схожий алкоголь на інші наркотики?* Тим, що викликає соціальну, психічну та фізичну залежність.

➤ *Чому в компаніях уживають алкоголь?* Тому що, на перший погляд, так легше спілкуватися, почуватися веселим і невимушеним. Але насправді, коли хтось у компанії напився, то це стає небезпечно для всіх, і вечірка замість приємного відпочинку стає неприємністю: поряд із вами – психічно неврівноважена, отруєна людина, яку треба відводити додому або залишати на ніч, застосовувати комплекс певних оздоровчих заходів.

➤ *До чого призводить сп'яніння?* Воно викликає зміну поведінки людини, вона стає непередбачуваною та небезпечною. Алкоголь «винен» у половині всіх скоєних убивств, понад половину всіх травм і нещасних випадків сталися через сп'яніння. Багато випадків небажаної вагітності й зараження венеричними хворобами відбулися саме у стані сп'яніння. По суті, стан сп'яніння – це стан токсичного отруєння організму.

➤ *У чому полягає шкідливість вживання алкоголю для мозку?* Понад 30% алкоголю затримується в нервових клітинах головного мозку, що становлять лише 2% від загальної ваги тіла людини. Від одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча в кожного з нас їх до 17 мільярдів, так марнувати їх не варто).

### Інформація про нелегальні наркотики

#### Нелегальні наркотики

*«Момент, коли колешся не для того, щоб тобі стало добре, а щоб не було погано, настає дуже швидко» (Едіт Піаф).*

Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх вживання може призвести до наркотичної залежності. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму в підлітків дуже швидко розвивається наркотична залежність (значно швидше, ніж у дорослих). Відомі випадки, коли перші експерименти з наркотиками закінчувалися смертю.

Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, оскільки вірус може передаватися через кров (під час використання одного шприца для ін'єкцій кількома людьми), а наркотики призводять до втрати контролю над поведінкою, адже вони сильно впливають на роботу головного мозку, нервову систему, та разом із цим – на самоконтроль.

Під дією наркотиків нервові клітини просто згорають. Різко знижується захисна реакція організму. Багаторазове проколювання вен може призводити до утворення тромбів і рубців.

Коли тромби відриваються й потрапляють до кровообігу, а відтак до серця та легенів, може настати смерть – тромб закриває доступ крові до життєво важливих органів. Мікроби з нестерильної голки можуть призвести також до абсцесу мозку, симптомами якого є сильний жар і конвульсії. У всіх цих випадках можлива кома або смерть.

Вживання дурманних токсичних речовин (тобто легких речовин, що використовують у побутовій хімії, бензині тощо) може пригнічувати функції дихання (можлива навіть зупинка дихання), порушення серцевої діяльності, а часом – непритомність і навіть смерть.

Під час вживання наркотиків різко погіршуються пам'ять, здатність до логічного мислення, засвоєння нової інформації, зосередження. Глибоко деформується особистість людини, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості дуже швидкий. У 30- 40 років наркомани і виглядають, і поведуться, і поведуться, як старі.

### Питання до роздумів

➤ **Чим небезпечні наркотики?** Вони змінюють свідомість людини і руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття й емоції, також викликають сильну психологічну та фізичну залежність, їх вживання пов'язане зі смертельними випадками. Крім того, вживання ін'єкційних наркотиків значно підвищує ризик ВІЛ-інфікування.

➤ **Чим приваблюють людей, щоб ті почали вживати наркотики? Які міфи найпоширеніші?** Люди, які розповсюджують наркотики, діють, як справжні рекламні агенти, і переконують своїх потенційних клієнтів у привабливості наркотиків: «будеш довго танцювати, не відчуваючи втоми», «відчуєш «каф», «подивишся мультики», «це вирішить твої проблеми, зменшить тривожність», «вживання наркотиків – твоя власна справа», «у житті все треба спробувати»...

➤ **Чи правдива інформація про переваги наркотиків? Наркодільки безсоромно обманюють людей, а можливо, і себе! Тому що насправді:**

- втому людина, яка вживає наркотики, відчує вранці, коли не зможе підвестися з ліжка, а почуватиметься, як побитий пес;

- так званий «кайф» відчувають не з першого, а часто – навіть не з другого разу, оскільки цьому стану новачка мають навчи ти «досвідчені» друзі. Але не встигне він «покайфувати», як виникає залежність, і наркотик уже потрібен лише для того, щоб нормально прокинутися і нічого не боліло;

- вживання наркотику не вирішує проблем, це просто «дезертирство» від справжнього життя, коли треба на свіжу голову мобілізувати себе та вирішити проблему без дурману;

- це лише здається, що вживання наркотиків – особиста справа кожного: важко собі уявити, скільки клопоту принесе така людина родичам і друзям. У житті є багато можливостей відчутти і побачити цікаве й нове, але для тих, хто спробував наркотики,



на цьому всі відчуття і закінчуються.

### Заняття дванадцяте: Обережно – злочин

#### **Мета:**

✓ сформувати в учасників розуміння наслідків злочинів та необхідності уникнення ризикованої поведінки, що може призвести до кримінальної відповідальності або зробити жертвою злочину.

#### **Структура заняття:**

№ з/п	Назва активності	Час у хвилинах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2

4.	Гра «Плескай на «три»	10
5.	Міні-лекція з елементами бесіди «Поняття злочину, види злочинів та кримінальної відповідальності»	9
6.	Групова робота «Наслідки скоєння злочинів»	25
7.	Групове обговорення «Безпечна поведінка»	15
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
<b>Тривалість заняття</b>		<b>90</b>

### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники познайомляться з поняттям «злочин», усвідомлять його соціальні наслідки. Тренери повинні уникати залякування учасників, натомість – робити акцент на їх свідомому виборі, що ґрунтується на бажаному майбутньому.

### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ аркуші ватману (4 шт.);
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### **Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

## Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

---

### Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

### Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чому тютюн та алкоголь відносять до наркотичних речовин?
- Чому алкоголь та тютюн є легалізованими (дозволеними)?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Які враження мають Ваші друзі, батьки / опікуни від Ваших розповідей про попереднє заняття?

---

## Активність 3: Оголошення теми заняття

---

### Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

### Порядок дій:

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття – «Обережно - злочин». Власне, це ще один ризик, з яким може зіштовхнутися людина і який може кардинально змінити її життя».

---

## Активність 4: Гра «Плескай на «три»

---

### Завдання:

- сприяти активізації, згуртуванню учасників.

### Порядок дій:

Тренерам слід разом з учасниками утворити коло. Після команди тренера перший учасник розпочинає, каже: «Один», учасник праворуч від нього каже: «Два», наступний учасник плескає у долоні замість того, щоб сказати «Три», наступний учасник каже: «Чотири», наступний: «П'ять», наступний замість «б» плескає у долоні і т.д. Плескати у долоні потрібно, коли: число ділиться на три: 3, 6, 9, 12, 15, 18 і т.д.;

число містить в собі цифру три: 3, 13, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 53 і т.д. Намагайтесь грати в цю гру якомога швидше. Якщо учасник робить помилку, він повинен вийти із гри та залишити коло.

**Поради тренеру: цю гру слід проводити жваво. У колі залишаться найуважніші учасники, їх можна нагородити цінними призами.**

---

Активність 5: Міні-лекція з елементами бесіди «Поняття злочину, види злочинів та кримінальної відповідальності»

---

**Завдання:**

- сформувані в учасників розуміння сутності злочину, крайньої необхідності та необхідної оборони.

**Порядок дій:**

**Зверніться до учасників:**

- розкажіть учасникам про ймовірні перешкоди на їх життєвому шляху (наркотики, ВІЛ/СНІД, екологічні проблеми, злочинність);
- запропонуйте учасникам визначення поняття «злочин».

*Злочин – це протиправна дія або бездіяльність, відповідальність за які передбачена кримінальним кодексом.*

**Поставте питання учасникам:**

- 1) які види злочинів Ви знаєте?  
(Крадіжка, грабїж, розбїй, хуліганство, згвалтування, нанесення тілесних ушкоджень, вбивство...);
- 2) які бувають покарання за скоєні злочини?  
(Штраф, громадські роботи, позбавлення волі...);
- 3) з якого віку настає кримінальна відповідальність?  
(з 16 років, разом з тим, за такі злочини, як крадіжка, грабїж, розбїй, згвалтування, хуліганство, вбивство та ряд інших – з 14 років).

**Поясніть учасникам:**

- поясніть поняття *крайньої необхідності* відповідно до ст. 39 Кримінального кодексу України  
*(умисне заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам, якщо така шкода є більш значною, ніж відвернена шкода. Таким чином, **крайня необхідність** – це вимушене заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам з метою усунення загрожуєчої небезпеки, якщо вона в даній обстановці не могла бути усунена іншими засобами і якщо заподіяна шкода є рівнозначною або менш значною, ніж шкода відвернена);*
- поясніть суть та особливості необхідної оборони відповідно до ст. 36 Кримінального кодексу України  
*(необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно-небезпечного посягання*

шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони. Звідси випливає, що необхідна оборона – це правомірний захист правоохоронюваних інтересів особи, суспільства або держави від суспільно-небезпечного посягання, викликаний необхідністю його негайного відвернення чи припинення шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, що відповідає небезпечності посягання і обстановці захисту);

- поясніть, що крайня необхідність та необхідна оборона передбачені не лише Кримінальним кодексом України, а й Кодексом України про адміністративні правопорушення.

#### **Наведіть приклади:**

- ✓ приклади крайньої необхідності:
  - водій, щоб уникнути аварії, порушує правила дорожнього руху;
  - під час пожежі зноситься будова, через яку може розповсюджуватись вогонь.
- ✓ приклади необхідної оборони:
  - застосування насильства до нетверезого водія, який створює аварійну ситуацію;
  - застосування насильства до матері, яка відмовляється годувати свою новонароджену дитину.

#### **Зробіть акцент:**

- необхідною обороною можуть вважатись лише дії в момент загрози і ні в якому разі не тоді, коли загроза минула, бо це буде розцінюватися як помста.

**Поради тренеру:** доцільно використати фільм «Обережно – злочин».

---

### **Активність 6: Групова робота «Наслідки скоєння злочинів»**

---

#### **Завдання:**

- сформулювати уявлення учасників про наслідки злочинів, відповідальність за це.

#### **Порядок дій:**

Тренеру слід запитати, кому завдає шкоди злочин, при цьому варіанти відповідей занотовуються на дошці / фліпчарті.

Узагальнюючи відповіді, зазначте: «Отже ми бачимо, що злочин завдає шкоди

- ✓ людині (жертві злочину),
- ✓ сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно),
- ✓ державі (витрати на лікування, правоохоронну систему),
- ✓ суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри),
- ✓ самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, відчуття провини).

#### **Групова робота:**

- поділіть учасників на групи (бажано не більше шести учасників у кожній);

- зачитайте фабулу злочину : «Дев'ятикласник Олексій, який мав конфліктні відносини з адміністрацією школи, підмовив своїх друзів, і в нічний час, після вживання спиртних напоїв, вони зробили «залп» камінням по шкільних вікнах. Школі завдано прямих збитків на суму 2500 гривень. Ім'я «героїв» встановив співробітник поліції»;
- кожна група отримує завдання: протягом 3 хвилин написати на аркуші ватману від одного до трьох негативних наслідків даного злочину (хуліганство):

I група – для школи.

II група – для держави та суспільства .

III група – для порушників.

IV група – для батьків порушників.

- запропонуйте учасникам обмінятися по колу ватманами з інформацією та впродовж однієї хвилини доповнити її власним коментарем;
- продовжте виконувати завдання, доки ватмани не повернуться до команд, які розпочинали цю роботу.
- запропонуйте представникам груп оголосити наслідки злочину у відповідній категорії;

#### **Узагальніть інформацію:**

«Отже ми бачимо, що злочин завдає шкоди людині (жертві злочину), сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно), державі (витрати на лікування, правоохоронну систему), суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри) та, власне, і самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, відчуття провини). Враховуючи потенційну шкоду, яку несе злочин на різних рівнях, дуже важливим є попередження злочинів. Одним із його складових є **безпечна поведінка**».

Подякуйте учасникам за роботу.

**Поради тренеру: доцільно використати елементи з фільму «Обережно – злочин».**

---

### **Активність 6: Групове обговорення «Безпечна поведінка»**

---

#### **Завдання:**

- сформувати в учасників розуміння поняття «віктимна поведінка»;
- спонукати учасників до усвідомлення важливості безпечної поведінки, актуалізувати її елементи.

#### **Порядок дій:**

##### **Зверніться до учасників:**

- розкажіть учасникам, що ніхто не може дати 100% гарантії безпеки, разом з тим, один вид поведінки може зменшити вірогідність стати жертвою злочину, а інший навпаки – значно збільшить цю вірогідність. Саме таку поведінку називають «віктимною» (*від англійського слова «victim» – жертва*);

- наведіть приклади віктимної поведінки: демонстрація великої суми грошей, залишений без нагляду велосипед, перебування в безлюдних місцях у нічний час і т.д.

#### **Розкажіть учасникам:**

- скажіть, що при дотриманні певних правил поведінки людина може значно зменшити вірогідність скоєння злочину щодо себе чи свого майна (не стати жертвою злочину);
- зверніть увагу учасників на основні правила безпечної поведінки в квартирі та в громадських місцях (на вулиці, у парку, магазині, кінотеатрі):

*у квартирі:*

- ✓ міцні двері та надійні замки;
- ✓ ґрати на вікнах першого поверху;
- ✓ не відчиняти двері стороннім та інші правила;

*у громадському місці:*

- ✓ не грати в азартні ігри;
- ✓ уникати «фахівців» зі зняття порчі;
- ✓ тримати гаманці та цінності у внутрішніх кишенях на інші правила.

**Залучіть учасників** до обговорення безпечної поведінки, у тому числі:

- ✓ як зберегти в безпеці квартиру;
- ✓ як попередити кишенькові крадіжки;
- ✓ як не стати жертвою шахраїв;
- ✓ як не стати жертвою пограбування.

Підсумуйте обговорення та подякуйте учасникам за активну участь.

#### **Поради тренеру:**

Більш детальна інформація щодо безпечної поведінки наведена у додатку до заняття. Вона стосується поведінки дорослих і має бути взята до уваги тренерами.

---

### **Активність 7: Домашнє завдання**

---

#### **Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть заняття «Обережно-злочин» з друзями та батьками / опікунами.

---

### **Активність 8: Рефлексія / чаювання**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

## Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

---

### Додаток до заняття 12

---

#### Як попередити квартирні крадіжки

- Взяття квартири під охорону поліцією – надійний захід безпеки.
- Міцні двері та надійні замки – основна умова, не завадить ланцюжок на дверях.
- Ґрати на вікнах першого поверху – сьогодні необхідні.
- Не залишайте відчиненими квартирні та балконні фрамуґи, якщо Ви живете на першому чи останньому поверхах.
  - Суворо забороніть дітям відчиняти двері стороннім людям, після теорії проведіть практичну перевірку засвоєння ними норм безпеки.
  - Не впускайте до квартири «представників» організацій без попередньої перевірки їх документів.
  - Галаслива собака створить додатковий бар'єр для злодіїв.
  - Не запрошуйте незнайомих у квартиру, особливо для розпивання спиртного. Злочинці можуть підмішати в алкоголь, який принесли із собою, снодійні препарати.
  - Не повідомляйте без потреби домашню адресу та номер телефон стороннім особам.
  - Коли подаєте оголошення про продаж цінних речей, не вказуйте термін вашої відсутності у квартирі.
  - Не зберігайте ключі від квартири разом з документами. Загубивши ключі, негайно замініть замки, а також зміцніть двері додатковими засовами. Не залишайте ключі під килимками, у поштових скриньках тощо. Як тільки виявите негаразди із замками, у яких хтось встиг покопирсатися, негайно вживайте запобіжних заходів.
  - Наґромаджування кореспонденції у поштовій скриньці може вказати на Вашу тривалу відсутність. Домовтеся із сусідами чи родичами, щоб вони забирали пошту протягом цього терміну.
  - Зачиняйте вікна і кватирки, особливо, коли мешкаєте на першому поверсі або у квартирах, розміщених поблизу пожежних драбин, прибудов тощо.
  - Застрахуйте власне майно на випадок крадіжки.
  - Не відчиняйте двері, не з'ясувавши, хто саме до вас прийшов. Вхідні двері обов'язково повинні бути обладнані вічком та дверним ланцюжком. Не можна відразу впускати громадян (навіть у поліцейській формі), якщо ви невпевнені в їхній причетності до органів внутрішніх справ. З'ясуйте, з якого вони підрозділу поліції, номер телефону чергового, прізвище начальника; обов'язково вимагайте документ, який засвідчує особу.
  - Не застосовуйте для охорони власної квартири засоби, які заздалегідь можуть спричинити важкі наслідки: підведення електроструму, встановлення вибухових пристроїв тощо, оскільки згідно з чинним законодавством, громадяни несуть відповідальність після того, як ці засоби спрацюють.

#### Як не стати жертвою пограбування

- Пам'ятайте, що найчастіше грабежі здійснюються щодо людей у стані



алкогольного сп'яніння та одиноких перехожих.

- Якщо Ви маєте при собі цінні речі, повертаючись додому в нічний час, попередьте про це своїх родичів чи знайомих, щоб вас зустріли.

- Вибирайте найбільш освітлені вулиці та маршрути. Будьте особливо уважні до підозрілих осіб, незайве ще раз озирнутись і контролювати ситуацію.

- Коли бачите, що пограбування не уникнути і не можете чинити опору злочинцеві, віддайте те, що він вимагає.

- Намагайтеся не виходити ввечері на вулицю у нетверезому стані. Не заводьте у такий час випадкових знайомств, особливо, коли вам пропонують випивку. Не розповідайте незнайомцям про те, що повинні знати тільки друзі та родичі. Злочинці цим можуть скористатися.

- Сідаючи у таксі чи випадковий автомобіль, зверніть увагу на його номерний знак. Не показуйте водію, що у вас у гаманці є значна сума грошей. Взагалі ввечері не варто ходити поодиночі.

- Якщо в безлюдному місці Ви все ж таки натрапили на групу молодиків і бачите, що вони шукають привід, щоб зачепити Вас, не давайте себе спровокувати. Уникайте не обдуманих кроків чи зневажливих висловлювань на адресу хуліганів. Залишайтеся спокійними, об'єктивними і, по можливості, холонокровними. Краще виглядати боягузом в очах такої «зграї», ніж бути побитим або пограбованим. Якщо ж такий випадок стався, негайно повідомте про злочинців у поліцію.

- Існує безліч способів самозахисту від нападників. Найдоступніший з них – аерозольні балончики, що містять речовини, які подразнюють очі та дихальні шляхи. Запам'ятайте, що час їхньої дії 10-12 хвилин. Не застосовуйте балончик, скажімо, у ліфті і біля вогню. Запам'ятайте, що його можна застосовувати лише на відстані 2-х метрів, враховуючи витягнуту руку, щоб убезпечити себе. Захиститися від нападників можна і за допомогою газового пістолета.

- Коли таких засобів самозахисту у вас немає, використовуйте ті, що є під рукою, наприклад, запалену сигарету, ручку, олівець, зв'язку ключів, парасольку, щітку для волосся тощо.

- Пам'ятайте, що названі засоби слід застосовувати ефективно.

- Якщо ж вас пограбували, негайно зверніться до поліції (телефон 102 працює цілодобово), запам'ятайте прикмети грабіжника, куди він зник. Допомога прийде через 3-5 хвилин.

### Заняття тринадцяте: ВІЛ/СНІД: виклики та подолання

#### Мета:

✓ сформувати в учасників розуміння проблеми ВІЛ/СНІДу та толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

#### Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10

3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Вправа «Толерантність»	8
5.	Лекція-бесіда «Особливості ВІЛ/СНІДу»	6
6.	Перегляд фільму «ВІЛ-ситуація в Україні та світі»	10
7.	Вправа-конкурс «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД»	20
8.	Гра «Безпечна поведінка в контексті ВІЛ/СНІДу»	15
9.	Домашнє завдання	3
10.	Рефлексія / чаювання	10
11.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
<b>Тривалість заняття</b>		<b>90</b>

### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники зрозуміють природу та особливості ВІЛ/СНІДу, усвідомлять сутність безпечної поведінки у контексті даної теми. Тренери мають звернути увагу учасників на проблему толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей.

### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фільм «ВІЛ-ситуація в Україні та світі»;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ папір-самоклейка (10 шт. – зеленого, 10 – червоного, 1 шт. – жовтого кольору).
- ✓ анкети для конкурсу «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД» – за кількістю учасників;
- ✓ розрізана на смужки «Таблиця суджень про ВІЛ/СНІД»;
- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

---

#### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що Ви вивчили на попередньому занятті?
- Я якого віку настає кримінальна відповідальність?
- Як Ви розумієте поняття «крайня необхідність» та «необхідна оборона»?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням?

---

### Активність 3: Оголошення теми заняття

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

#### **Порядок дій:**

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття присвячена актуальній проблемі світового масштабу – **ВІЛ/СНІД: виклики та подолання**».

---

### Активність 4: Вправа «Толерантність»

---

#### **Завдання:**

- актуалізувати проблему толерантного ставлення до людей, які мають певні особливості.

#### **Порядок дій:**

Тренер роздає учасникам картки (аркуші-самоклейки) червоного або зеленого кольору, а одному учаснику – жовтого. Після цього просить сформувати дві групи відповідно до кольорів. Запитати учасника з жовтою картою, що він відчував. Зробити акцент на тому, що люди, які чимось відрізняються, не повинні залишатись поза нашою увагою. І тим більше вони не повинні зазнавати дискримінації.

---

## Активність 5: Лекція-бесіда «Особливості ВІЛ/СНІДу»

---

### Завдання:

- розглянути та узагальнити особливості ВІЛ/СНІДу, шляхи його передачі.

### Порядок дій:

Тренерам слід організувати взаємодію з учасниками у формі «питання-відповідь», тобто ставити питання, заслуховувати відповіді, коригувати їх та узагальнювати важливу інформацію з теми.

### Питання учасникам:

1. Що таке СНІД та ВІЛ?

*Синдром набутого імунного дефіциту – це комплекс симптомів, який свідчить про те, що людина інфікована вірусом, котрий руйнує імунну (захисну систему) організму. СНІД спричиняється через ВІЛ (вірус імунодефіциту людини). ВІЛ атакує імунну систему організму, особливо клітини, які допомагають протидіяти інфекціям.*

2. Які існують шляхи передачі ВІЛ?

*На сьогоднішній день точно визначені три можливі шляхи передачі ВІЛ:*

- ✓ *через кров – це відбувається, як правило, при повторному використанні без відповідної обробки інструментів для ін'єкцій (шприци, голки), бритвених інструментів, при татуажі, а також при переливанні неперевіреної донорської крові;*
- ✓ *статевий шлях – при незахищеному (без презерватива) статевому акті (оральному, вагінальному, анальному) з людиною, яка живе з ВІЛ;*
- ✓ *від матері, яка заражена ВІЛ – дитині під час вагітності, пологів та годування груддю.*

3. Як уникнути зараження на ВІЛ/СНІД?

*Для того, щоб уникнути зараження ВІЛ, необхідно:*

- ✓ *не користуватись разом з іншими людьми загальними голками і шприцями для введення лікарських або наркотичних речовин;*
- ✓ *мати статеві контакти тільки з одним постійним партнером, оскільки простежується пряма залежність ймовірності зараження від кількості сексуальних партнерів;*
- ✓ *при кожному статевому контакті використовувати презерватив;*
- ✓ *не допускати, щоб біологічні рідини інших людей (кров, статеві виділення) потрапляли на вашу шкіру чи слизові оболонки).*

4. Чи можливо вилікувати ВІЛ/СНІД?

*Поки що – ні. Разом з тим, лікарі можуть подовжити життя людини, яка має ВІЛ, на десятки років, за умови відповідної поведінки ЛЖВ (людей, які живуть з ВІЛ).*

Підсумуйте обговорену інформацію та похваліть учасників за активну участь.

**Поради тренеру: доцільно використати фрагмент з фільму про ВІЛ/СНІД.**

---

### Активність 6: Перегляд фільму «ВІЛ-ситуація в Україні та світі»

---

#### **Завдання:**

- формувати в учасників знання щодо проблеми ВІЛ/СНІДу та толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей

#### **Порядок дій:**

Тренери звертаються до учасників з пропозицією переглянути відеофільм про проблему ВІЛ/СНІДу. Зробіть акцент на необхідності уважного перегляду відеоматеріалу, оскільки після демонстрації фільму відбудеться конкурс за його змістом. Після перегляду подякуйте учасникам за уважність та запропонуйте перейти до наступної активності.

---

### Активність 7: Вправа-конкурс «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД»

---

#### **Завдання:**

- сприяти засвоєнню учасниками матеріалу щодо ВІЛ/СНІДу.

#### **Порядок дій:**

Тренери звертаються до учнів з пропозицією взяти участь у конкурсі «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД».

Роздайте кожному учаснику анкету та попросіть заповнити її.

#### **Анкета для конкурсу «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД»**

№ п п	Інформація щодо ВІЛ/СНІДу	Так вірно	Ні хибно	Примітки
1	ВІЛ викликає СНІД			
2	Під час «періоду вікна» ВІЛ не передається			
3	ВІЛ передається через кров			
4	ВІЛ-інфіковані жінки можуть народжувати здорових дітей			
5	ВІЛ-інфіковані жінки можуть годувати дітей своїм молоком без загрози передачі ВІЛ			
6	ВІЛ передається через незахищений статевий контакт			
7	Латексний презерватив захищає від ВІЛ при сексі			
8	Незахищений секс є причиною 90 % випадків ВІЛ-інфікування			
9	Вживання наркотиків не пов'язане з ВІЛ-інфікуванням			

10	ВІЛ-інфікована людина може вести повноцінне життя			
11	ВІЛ може передаватись через слину			
12	Дружити з ВІЛ-інфікованими людьми – небезпечно			

За кожну правильну відповідь нараховується один бал. Усі, хто набере 10 балів, отримає приз, а за 12 балів – суперприз.

Учасники впродовж 6 хвилин дають письмові відповіді на питання анкети. Потім один із тренерів перевіряє їх, а інший проводить обговорення питань та відповідей. За результатами конкурсу визначаються та нагороджуються переможці. Тренери дякують усім за активну участь.

**Поради тренеру: призи можуть бути нематеріальними, наприклад, визнати переможців експертами з теми.**

---

### Активність 8: Гра «Безпечна поведінка в контексті проблеми ВІЛ/СНІДу»

---

#### Завдання:

- сприяти засвоєнню учасниками елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
- формувати толерантне ставлення учасників до ВІЛ-позитивних людей.

#### Порядок дій:

##### *Інформаційний блок*

Тренерам слід нагадати учасникам, що саме вони в першу чергу несуть відповідальність за власну безпеку.

**Оголосіть учасникам основні правила безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу:**

- ✓ не вживати наркотики;
- ✓ не використовувати одноразові голки повторно;
- ✓ не вступати в незахищені статеві контакти.

**Зверніть увагу учасників, що неможливо заразитись ВІЛ:**

- 1) повітряно-краплинним шляхом: через чхання, кашель, перебування разом в одному приміщенні, оскільки ВІЛ дуже нестійкий, він швидко гине поза організмом людини;
- 2) через укуси комах – ВІЛ також не виживає у шлунках комах і на їхніх хоботках. Із тієї ж причини неможливо заразитись через домашніх тварин;
- 3) при спільному використанні з ВІЛ-інфікованою людиною столового посуду (виделок, ложок, чашок), постільної білизни та рушників з тієї ж причини – ВІЛ дуже нестійкий;
- 4) при користуванні спільним туалетом;
- 5) при користуванні спільною ванною, басейном чи сауною – протягом багатьох років відстеження вірусу спеціалістами не було зафіксовано жодного подібного випадку;

- б) дитина не заразиться, якщо в її дитячому садку чи школі є хтось з ВІЛ – щоденні контакти не несуть в собі небезпеки зараження, медичні процедури в дитячих установах проводять кваліфіковані медичні працівники, а випадкові травми рідко бувають пов'язані з кров'ю.

**Акцентуйте увагу учасників:**

- «Ви не заразитесь ВІЛ, якщо обіймете свого ВІЛ-інфікованого друга, потиснете йому руку чи поцілуєте»;
- у реальних ситуаціях, у яких є можливою передача ВІЛ, від зараження досить легко вберегтися. Для цього необхідно пам'ятати про **дві речі**:
  - ✓ будь-які інструменти (голки, шприци), за допомогою яких людина сама собі робить ін'єкції, або людині їх робить хтось інший, повинні бути одноразовими чи стерильними;
  - ✓ будь-які статеві контакти, у які вступає людина, повинні бути захищеними.

**Ігровий блок**

**Проведіть гру:**

Для закріплення знань тренери пропонують учасникам пограти в гру «**Правильний вибір**». Для цього тренери мають скористатись «Таблицею суджень про ВІЛ/СНІД».

**Таблиця суджень про ВІЛ/СНІД**

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:	Відповідь	
	ТАК	НІ
Рукостискання		
Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом		
Обійми		
Спільне користування фонтанчиком для питної води		
Спільне користування голками та шприцями для ін'єкцій		
Чхання та кашель		
Плавання в басейні		
Рушники, мило, мочалку		
Статеві стосунки без використання презерватива		
Домашніх тварин		
Посуд, їжу		
Туалети (унітази)		
Статеві стосунки з використанням презерватива		
Спільне користування голками для проколювання вух		
Монети та паперові гроші		
Постільну та натільну білизну		
Переливання неперевіреної на наявність ВІЛ крові		
Дверні ручки та спортивне знаряддя		
Поцілунки		
Комарів та інших комах		
Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю		

Попередньо збільшивши розмір таблиці, її слід роздрукувати та порізати на горизонтальні смужки відповідно до сформульованих суджень щодо передачі ВІЛ. Смужки роздаються учасникам. Вони мають визначити вірність чи хибність судження і відповідно до цього займають те чи інше місце у приміщенні (наприклад, лівий чи правий прохід у класній кімнаті).

Тренери пропонують учасникам по черзі зачитати судження та обґрунтувати вибір. Після обговорення кожного судження тренери підбивають підсумки та дякують учасникам за роботу.

### Поради тренеру:

Під час гри доцільно залучити в якості експертів тих учнів, котрі отримали найкращий результат під час проведення попереднього конкурсу .

### Активність 9: Домашнє завдання

#### Завдання:

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

#### Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть результати заняття з друзями, батьками / опікунами.

### Активність 10: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

### Активність 11: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

### Заняття чотирнадцяте: Поведінка в ситуації вибору

#### Мета:

- ✓ сформувати в учасників розуміння видів поведінки в ситуації вибору;
- ✓ сформувати навички впевненої поведінки.

#### Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвилинах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування	3



	емоційного стану учасників	
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «Повітря, земля, вода»	10
5.	Міні-лекція «Ситуація вибору. Види поведінки»	15
6.	Вправа «Техніка впевненої поведінки»	34
7.	Домашнє завдання	3
8.	Рефлексія / чаювання	10
9.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
<b>Тривалість заняття</b>		<b>90</b>

### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники усвідомлять оптимальні способи поведінки в кризовій ситуації. Тренери мають допомогти їм свідомо обрати поведінку заради власного майбутнього.

### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ м'яч;
- ✓ відеосюжет програми «Keerin' It REAL» (або інший);
- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

---

#### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що Ви вивчили на попередньому занятті?
- Що таке ВІЛ і що таке СНІД?
- Які є шляхи передачі ВІЛ?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Які відгуки Ваших друзів, батьків / опікунів щодо попереднього заняття?

---

### Активність 3: Оголошення теми заняття

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

#### **Порядок дій:**

Тренер: «Сьогодні ми поговоримо про те, як слід себе поводити у ситуаціях, коли треба прийняти рішення, зробити вибір. Отже, тема заняття **«Поведінка в ситуаціях вибору»**».

---

### Активність 4: Гра «Повітря, земля, вода»

---

#### **Завдання:**

- сприяти активізації, згуртуванню учасників.

#### **Порядок дій:**

Тренеру слід пояснити учасникам правила гри:

- усі учасники та тренери мають стати у коло, обличчям до центру;

- тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи одне зі слів: «повітря», «земля», або «вода»;
  - завдання того, хто отримав м'яч – назвати, відповідно: птаха, тварину, або рибу. Потім образити «стихію» і кинути м'яч іншому учаснику.
- За командою тренера учасники починають виконувати вправу. Тренер слідкує, щоб учасники не повторювали назви птахів, тварин та риб.

### **Поради тренеру:**

Після вправи важливо зробити акцент на тому, що вона була розрахована на уважність та швидкість прийняття рішень.

---

### **Активність 5: Міні-лекція «Ситуація вибору. Види поведінки»**

---

#### **Завдання:**

- сформування в учасників розуміння поняття «ситуація вибору» та різновидів поведінки в такій ситуації;
- сприяти усвідомленню учасниками оптимальних способів поведінки.

#### **Порядок дій:**

##### **Тренеру слід запитати в учасників:**

- Що таке вибір?
- Чому нам буває важко зробити вибір?

#### **Поясніть учасникам:**

*ситуація вибору (кризова ситуація)* – це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення, яке матиме значущі наслідки.

Зверніть увагу учасників, що їхнім одноліткам буває важко сказати «ні» через:

- ✓ тиск з їхнього боку (однолітків);
- ✓ бажання подобатись друзям та отримувати їхнє схвалення;
- ✓ те, що інколи наші друзі просять нас про речі, які ми не хочемо робити або вважаємо неправильним.

Тренеру слід звернути увагу учасників, що в кризовій ситуації поведінка людини може бути пасивною, впевненою або агресивною.

#### **Ознаки пасивної поведінки (віслук Іа)**

- ✓ знервованій, пригнічений вигляд;
- ✓ не казати іншим про свої права;
- ✓ робити те, що вимагають чи бажають інші;
- ✓ не реагувати на вчинки інших;
- ✓ уникати контакту очима.

#### **Ознаки агресивної (вимогливої) поведінки (Вовк з «Ну, постривай!»):**

- ✓ зневажати права оточуючих;
- ✓ пригнічувати інших людей;
- ✓ ігнорувати свої обов'язки щодо оточуючих;
- ✓ говорити голосно;

- ✓ висловлюватись саркастично, злитися;
- ✓ напружувати тіло;
- ✓ нахилитись вперед;
- ✓ пильно дивитися на інших;
- ✓ трясти кулаком чи тупати ногою.

#### **Ознаки впевненої поведінки (Заєць з «Ну, постривай!»):**

- ✓ заявити про свої права;
- ✓ говорити ясно;
- ✓ висловлюватись впевнено та спокійно;
- ✓ поважати права оточуючих;
- ✓ не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що не хочеш робити;
- ✓ триматись рівно;
- ✓ дивитись в очі;
- ✓ бути впевненим у собі.

**Продемонструйте учасникам** приклади поведінки, показуючи відповідний відеоматеріал (як варіант, відеосюжет програми «Keepin' It REAL»). Запропонуйте обговорити переваги та недоліки кожного виду поведінки.

**Поради тренеру: приклади поведінки також можна продемонструвати за допомогою театралізованих сценок з виконанням тренерів.**

---

### Активність 6: Вправа «Техніка впевненої поведінки»

---

#### **Завдання:**

- сприяти формуванню розуміння в учасників переваг впевненої поведінки, особливостей її техніки;
- формувати в учасників практичні навички різних методів відмови.

#### **Порядок дій:**

##### *Теоретичний блок*

Тренерам слід запитати учасників про їх думку щодо оптимальної поведінки в ситуації вибору (кризовій ситуації). Після заслуховування варіантів відповідей тренери пропонують розглянути в деталях **техніку впевненої поведінки**, що вважається оптимальною в ситуації вибору.

Тренери наголошують, що техніка впевненої поведінки є зряддям, яке щоденно допомагає нам впевнено спілкуватись. Існує чотири основних методи (інструменти), які можуть нам допомогти в ситуації, коли потрібно впевнено сказати «ні» (висловити незгоду):

- 1) **вербальні (словесні) знаки (сигнали, вирази):** сказати «ні», «не вийде», «дякую, ні»...;
- 2) **невербальні сигнали:**
  - ✓ похитати головою на знак «ні»;
  - ✓ говорити трішки голосніше, швидше та ясніше;
  - ✓ по можливості, зробити голос глибшим;

- ✓ під час розмови дивитись прямо на співрозмовника.
- 3) **підтвердження та продовження:** підтвердити, що розумієте співрозмовника та його пропозицію, але продовжувати поведінку, яка відповідає Вашому рішенню;
- 4) **повторення:** повторюйте Ваше «ні» знову і знову, якщо Вам продовжують пропонувати.

### ***Практичний блок***

Тренерам слід запропонувати учасникам попрацювати у парах – підготувати і показати кризову ситуацію та вихід з неї через один і зазначених вище варіантів.

Тренери модулюють кризову ситуацію (ситуацію вибору) і просять учасників продемонструвати приклад впевненої поведінки з використанням одного або кількох методів сказати «ні»:

1. Ви в гостях у друга і він пропонує розпити недопиту дорослими горілку. Які Ваші дії?
2. Після занять в школі Ваш знайомий пропонує вам сигарету, обіцяючи відчуття «кайфу». Які Ваші дії?
3. У підземному переході Вас зупиняє група нетверезих юнаків, і один з них «прохає» позичити гроші. Які Ваші дії?
4. Ви катаєтесь один на велосипеді в парку. До Вас підходить незнайомий хлопець і просить дати велосипед на 5 хвилин, щоб з'їздити до аптеки, при цьому він «клянеться серцем матері», що поверне велосипед. Які Ваші дії?

Тренери після попередньої підготовки – 2-3 хвилини – пропонують учасникам продемонструвати перед групою приклади відмови (відхилення пропозиції, прохання чи вимоги, які Вам не подобаються або ж які вважаєте неправильними чи ризикованими).

Надайте можливість усім бажаючим продемонструвати техніку відмови. При цьому тренери мають підтримати всіх виконавців, а за необхідності (якщо комусь бракує пари) допомогти виконати вправу.

Подякуйте учням за активність та скажіть, що в реальній ситуації може бути складніше сказати «ні», але вони повинні пам'ятати, що мова йде саме про їх власний вибір та наслідки цього вибору.

**Поради тренеру: зробити акцент на тому, що ввічливість є складовою впевненої поведінки, в той час як брак ввічливості – агресивної.**

---

### **Активність 7: Домашнє завдання**

---

#### **Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть матеріал заняття, зокрема щодо техніки впевненої поведінки, з батьками / опікунами.

---

#### Активність 8: Рефлексія / чаювання

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

#### Активність 9: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

### Заняття п'ятнадцяте: Твоє майбутнє. Повага

#### Мета:

- ✓ сприяти усвідомленню учасниками своїх життєвих перспектив (мрій, орієнтирів);
- ✓ сформувати розуміння взаємозв'язку сьогоденного вибору та майбутнього.

#### Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
-------	------------------	----------------

1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «День народження»	8
5.	Вправа «Твоє майбутнє»	13
6.	Вправа «Активи та пасиви»	13
7.	Опрацювання кейсів «Повага та самоповага»	25
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

#### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники мають усвідомити життєві пріоритети, потенційні перешкоди на шляху до здійснення мрій, при цьому тренерам слід уникати нав'язування цінностей. Важливо розкрити роль поваги в суспільстві. Доцільно використовувати фрагменти з фільму «Твоє майбутнє. Повага».

#### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ аркуші ватману (3 шт.);
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ відеоматеріал – фрагмент фільму «Твоє майбутнє. Повага»;
- ✓ роздруковані ситуації для активності «Повага та самоповага»;
- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

#### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;

- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

---

#### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що Ви запам'ятали з минулого заняття?
- Який вид поведінки є оптимальним в кризовій ситуації?
- Які Ви знаєте методи відмови, або як сказати «ні»?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Чи поділилися Ви з батьками / опікунами враженнями щодо попереднього заняття? Як вони прокоментували «техніку впевненої поведінки»?

---

### Активність 3: Оголошення теми заняття

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

#### **Порядок дій:**

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття – «Твоє майбутнє. Повага». Як видно з назви, ми поговоримо з Вами про майбутнє...»



---

## Активність 4: Гра «День народження»

---

### Завдання:

- сприяти активізації, згуртуванню учасників.

### Порядок дій:

Тренери пропонують виконати цікаву та корисну вправу. Вони просять учасників утворити дві команди (як варіант – зайняти місця в двох проходах між рядами парт). Учасники мають послідовно вишикуватись в одну шеренгу, залежно від числа та місяця народження: на правому фланзі від дошки розташовується людина, яка народилась найближче від 1 січня, а від задньої стіни – найближче до 31 грудня.

Тренери оголошують, що виграє та команда, яка першою вишикується в шеренгу, відповідно до днів народження.

Тренери оголошують старт, команди виконують завдання. Після виконання тренери перевіряють результат, визначають команду-переможця та дякують всім за участь.

**Поради тренеру:** за перемогу в грі команди можуть бути нагороджені призами. Важливо акцентувати увагу, що часто у делікатних ситуаціях «перемагає дружба».

---

## Активність 5: Вправа «Твоє майбутнє»

---

### Завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками власного бажаного майбутнього.

### Порядок дій:

Тренерам слід зробити вступне слово щодо майбутнього, яке всіх очікує. Розкажіть про те, що майбутнє може бути бажаним, а може бути й іншим. На власних прикладах тренери мають продемонструвати зв'язок між мріями, які вони мали в шкільні роки, та сьогоднішнім, а також ділитися мріями щодо власного майбутнього.

Тренери пропонують учасникам самостійно протягом 5 хвилин записати на аркушах паперу (або в блокнотах) від однієї до трьох цілей:

- 1) на найближчий рік;
- 2) на найближчі п'ять років;
- 3) на найближчі п'ятнадцять років.

Запропонуйте учасникам поділитись з групою відповідями та коментарями.

### Питання для обговорення:

- Чи складно було ставити цілі?
- Чи задумувалися Ви про свої цілі раніше?
- Як ви думаєте, навіщо ми виконували це завдання?

### Поради тренеру:

У контексті даного заняття доцільно продемонструвати фрагмент з фільму «Твоє майбутнє. Повага». Додати коментар щодо фільму, на чому акцентувати увагу.

Якщо серед учасників будуть такі, хто не захоче озвучувати свої цілі, то не слід на цьому наполягати.

---

### Активність 6: Вправа «Активи та пасиви»

---

#### Завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками власних переваг (активів) та речей, що можуть зашкодити («пасивів») реалізації поставлених цілей.

#### Порядок дій:

Тренерам слід акцентувати увагу учасників на тому, що є речі, цінності, риси характеру, які можуть бути нашими союзниками в досягненні поставлених цілей; але є й те, що може стати на заваді. На підтвердження цього тренерам варто звернутися до власних біографічних прикладів, демонструючи, що їм допомогло бути успішними, а що заважало або могло б завадити.

Тренери пропонують учасникам індивідуально протягом п'яти хвилин записати на аркушах паперу їхні «активи» (якості, цінності, речі) та можливі «пасиви» (якості, цінності, речі) на шляху до своїх цілей (визначних у попередній вправі).

Можна навести приклади «активів» та «пасивів»:

#### *«активи» (плюси):*

- ✓ здобуті знання;
- ✓ набуті навчальні та практичні навички;
- ✓ володіння іноземною мовою;
- ✓ добре здоров'я;
- ✓ гарні фізичні (спортивні) дані;
- ✓ батьківська підтримка;
- ✓ позитивна попередня біографія тощо.

#### *«пасиви» (мінуси):*

- ✓ зіпсована біографія (судимість, перебування на обліку в поліції і т.п.);
- ✓ вживання наркотиків;
- ✓ зловживання алкоголем;
- ✓ слабе здоров'я;
- ✓ неналежна фізична форма;
- ✓ недостатні знання;
- ✓ відсутність бажаних навичок тощо.

Після того, як учасники запишуть свої «активи» і «пасиви», запропонуйте їм поділитися цим з групою.

#### Питання для обговорення:

- Чи складно було визначати свої «активи» і «пасиви»?
- Чого у Вас виявилось більше?
- Які висновки Ви зробили з даної вправи?

**Поради тренеру: вказану активність тренерам доцільно продемонструвати на власному прикладі.**

---

**Активність 7: Опрацювання кейсів «Повага та самоповага»**

---

**Завдання:**

- сформулювати в учасників розуміння поваги та самоповаги та як повага впливає на поведінку людей.

**Порядок дій:**

**Запитайте учасників:**

- 1) що таке повага?
- 2) як проявляється повага у відносинах між людьми?
- 3) чи хотіли б Ви, щоб до Вас ставилися з повагою?

Вислухавши відповіді, тренерам слід прокоментувати їх. Зверніть увагу учасників, що:

- ✓ повага – ставлення до інших людей таким чином, як би ви хотіли, щоб ставились до вас;
- ✓ основою поваги є людська гідність;
- ✓ гідність – це особливе моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї з боку суспільства.

**Запитайте учасників:**

- 1) що таке самоповага? (*Позитивне ставлення до себе як до особистості*);
- 2) як ми проявляємо самоповагу? (*Через охайний зовнішній вигляд, дотримання правил гігієни, мову, поведінку...*).

**Групова робота:**

- об'єднайте учасників у групи до шести осіб, роздайте кожній з них аркуші (смужки) з ситуаціями;
- запропонуйте проаналізувати поведінку героїв ситуацій і висловити думку в контексті поваги та самоповаги.

**Ситуації:**

- ✓ *Урок. Учитель викладає матеріал з предмету, а один з учнів починає голосно щось обговорювати з сусідом та ще й грати на телефоні, заважає проведенню заняття.*
- ✓ *Перерва. Заступник директора робить зауваження учню за те, що той спілкується лайливими словами з однокласниками.*
- ✓ *Група школярів на танку школи лускає насіння, яке розлітається навколо.*
- ✓ *Сашко пообіцяв адміністрації школи взяти участь у конкурсі стіннівок «Майбутнє очима дітей», але на вказаний термін робота не була виконана, полінувався.*
- ✓ *Мати просить свою доньку Аліну провідати у лікарні хвору бабусю. Аліна обіцяє це зробити, але пізніше нівелює проханням і йде гуляти з подругами.*

Підсумовуючи, наголосіть, що всі зазначені питання мають пряме відношення до самоповаги, яка є проявом власної гідності людини.

**Поради тренеру:** тренерам доречно додати коментарі до ситуацій.

---

### Активність 8: Домашнє завдання

---

#### **Завдання:**

- залучити батьківський потенціал;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть результати заняття з батьками / опікунами;
- Попросіть батьків / опікунів залишити відгуки щодо завдання про життєві цілі.

---

### Активність 9: Рефлексія / чаювання

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

### Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

## Заняття шістнадцяте: Норми поведінки

#### **Мета:**

✓ сформувати в учасників уявлення про норми, їх види, як вони впливають на власний вибір людини.

#### **Структура заняття:**

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «Ящірки»	7
5.	Міні-лекція «Норми поведінки та відповідальність за їх порушення»	7
6.	Вправа «Мої наміри та наміри інших людей»	20
7.	Опрацювання кейсів «Особистий вибір»	25
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

#### Особливості заняття:

У процесі цього заняття учасники усвідомлять, як норми інших людей можуть впливати на їхній власний вибір. Тренери мають допомогти учасникам усвідомити проблему тиску з боку інших людей та необхідність приймати рішення в інтересах власного майбутнього. Доцільно показати фільм «Норми поведінки».

#### Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ паперові смужки (10×3 см) у кількості 6 шт.;
- ✓ скочт;
- ✓ роздруковані анкети «Твердження про норми» відповідно до кількості учасників;
- ✓ роздруковані та розрізані завдання-ситуації відповідно до кількості учасників;
- ✓ відео-фрагмент з фільму «Норми поведінки»;

- ✓ призи для учасників (цукерки, блокноти тощо);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### **Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### **Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання**

---

#### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Як Ви розумієте власні життєві активи?
- Що може бути потенційним пасивом на життєвому шляху людини?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Які відгуки Ви отримали від батьків щодо життєвих цілей?

---

### **Активність 3: Оголошення теми заняття**

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

#### **Порядок дій:**

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття – **«Норми поведінки»**. Ми визначимо, які бувають норми, як вони впливають на нашу поведінку та на наше життя».

---

#### Активність 4: Гра «Ящірки»

---

##### Завдання:

- сприяти активізації, згуртуванню учасників.

##### Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам об'єднатися у групки по три особи. Вони мають стати один за одним, поклавши руки на плечі попередньому учаснику. Трійки починають повільно рухатися вперед. На спині останнього учасника кожної групи прикріплена скетчем паперова смужка – це хвіст ящірки. Завдання кожної групи – «відірвати» хвіст у іншої ящірки, зберігши свій. Хто «втратив» хвоста – вибуває з гри.

Трійку переможців слід нагородити призами.

---

#### Активність 5: Міні-лекція «Норми поведінки та відповідальність за їх порушення»

---

##### Завдання:

- сформулювати в учасників розуміння норм поведінки, видів норм та юридичної відповідальності.

##### Порядок дій:

Тренерам пропонують учасникам розглянути поняття норм поведінки: **норми поведінки** – це соціально схвалювані (суспільством або соціальною групою) правила поведінки.

Тренер пояснюють учасникам існування різновидів норм, що можуть впливати на поведінку:

- 1) норми права (це правила поведінки, що визначені законодавством (нормативно-правовими актами) і діють відповідно до чинної системи права; як правило, передбачається юридична відповідальність за їх порушення);
- 2) норми моралі (це правила поведінки, які встановлені та підтримуються суспільством та які нерегламентовані системою права, а отже, не передбачають юридичної відповідальності);
- 3) норми релігії (це правила поведінки, які встановлюються та контролюються релігійними громадами; за їх порушення може настати відповідальність, що передбачена звичаями та правилами вказаних громад).

Поясніть учасникам суть юридичної відповідальності:

**юридична відповідальність** – це встановлена державою відповідальність за порушення норм права (законодавства).

Види юридичної відповідальності:

- ✓ кримінальна (приклад: позбавлення судом волі після скоєного грабежу);

- ✓ адміністративна (приклад: штраф за перевищення швидкості);
- ✓ матеріальна (приклад: кратна грошова компенсація за ненавмисне пошкодження або втрату державного майна);
- ✓ дисциплінарна (приклад: догана за запізнення на роботу).

Відповідальність неповнолітніх та їх законних представників за скоєні порушення:

- ✓ кримінальна – з 14 років, інші види відповідальності – з 16 років;
- ✓ батьки можуть нести адміністративну та матеріальну відповідальність за порушення, скоєні їхніми неповнолітніми дітьми.

**Поради тренеру: доцільно використати фрагмент з фільму про норми поведінки.**

---

### Активність 6: Вправа «Мої норми та норми інших»

---

#### Завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками власних норм та норм інших.

#### Порядок дій:

Тренерам слід пояснити учасникам, що **норми** (правила поведінки) можуть бути **суспільними** (правові, моральні, релігійні) та **особистими**, тобто тими, що сповідують та реалізують в житті певні люди. Особисті норми можуть співпадати, тоді таким людям комфортно бути разом. Важливо усвідомити, коли нам нав'язують чужі норми чи примушують до поведінки, яка шкодить нашому майбутньому.

Тренери роздають учасникам анкети «Твердження про норми» та пропонують протягом 12 хвилин дати відповіді на питання: «Будь ласка, дайте відповіді на питання, ґрунтуючись на Вашому уявленні про те, що відповідає дійсності. Поставте позначку відповідно до Вашого розуміння: «правильно» або «хибно»».

#### Анкета «Твердження про норми»

№ п.п.	Норми однокласників	Пра-вильно	Хибно
1.	45 % восьмикласників Чернігова курили тютюн протягом останніх 30 днів		
2.	37 % восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів		
3.	93 % восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління тютюну		
4.	80 % восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю		
5.	60 % восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків		
	<b>Мої норми</b>	Пра-вильно	Хибно
6.	Мій зовнішній вигляд та самопочуття є важливими для мене		
7.	Мене не лякає важка робота на шляху до моєї мрії		



8.	Мені подобається контролювати себе та свої вчинки		
9.	Я думаю про наслідки, коли роблю вибір		
10.	У більшості випадків я з симпатією ставлюся до себе		
	<b>Норми інших людей</b>	Пра- вильно	Хибно
11.	Якби мій друг запропонував мені сигарету, а я не хочу курити, то все одно відповів би / відповіла б «так», щоб не засмутити друга		
12.	Це важливо, щоб люди про яких я турбуюсь, могли мною пишатися		
13.	Якщо я буду ризикувати, мої батьки будуть хвилюватися за мене		
14.	Для людей, про яких я турбуюсь, є важливим, щоб я мав / мала гарне майбутнє		
15.	Що я б не робив / робила, це не змінить думку людей про мене		

Тренери пропонують учасникам усно поділитися їхніми варіантами відповідей щодо «Тверджень про норми», заохочуючи усіх до обговорення. Після цього пропонують правильні варіанти, учасники мають виправити хибні варіанти відповідей у своїх анкетах.

### Норми однолітків

1. 45% восьмикласників Чернігова курили тютюн протягом останніх 30 днів – хибно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 17% восьмикласників Чернігова курили тютюн протягом останніх 30 днів.

2. 37 % восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів – хибно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 13% восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів.

3. 93% восьмикласників Чернігова негативно ставляться до куріння тютюну – вірно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 93% восьмикласників Чернігова негативно ставляться до куріння.

4. 80% восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю – вірно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 80% восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю.

5. 60% восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків – хибно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах у листопаді 2010 р., 100% восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків.

### Мої норми

6. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Як Ви вважаєте, який вплив на Вашу зовнішність може зробити алкоголь та тютюн? Куріння тютюну

пошкоджує зуби, нігті. Ті, хто курять, мають значно більше зморшок на шкірі обличчя. Алкоголь може призвести до виникнення надмірної сухості шкіри, кров'яних плям на очах».

7. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Яким чином вживання наркотиків (включаючи алкоголь та тютюн) може зашкодити Вам у досягненні Ваших цілей? Наприклад, це може призвести до погіршення Ваших результатів у навчанні, спорті або погіршити Ваше здоров'я чи спричинити потрапляння до в'язниці. Навіть якщо Ви старанно працюєте, лише одна проба наркотиків може зруйнувати результати Вашої праці».
8. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків призвести до втрати контролю над собою? Чи спричиняють наркотики проблеми з пам'яттю?».
9. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків поставити Вас у ситуацію, що є небезпечною для Вас чи інших людей? Як це може спричинити проблеми для Вас та інших людей зараз та в майбутньому?».
10. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Як вживання алкоголю чи інших наркотиків може змінити Вашу особистість? Чи бачили Ви зміни в інших людей?».

#### **Норми інших людей**

11. Запитайте думку учасників. Скажіть, що згода з вказаним твердженням каже про те, що цінності та почуття Вашого друга / подруги є для Вас більш важливими, ніж Ваші власні цінності та думки. Згадайте поведінку в кризовій ситуації (ситуації вибору).
12. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків, включаючи алкоголь та сигарети, спричинити напруження у взаєминах з близькими людьми, про яких Ви турбуєтесь? Чи може це призвести до втрати поваги та довіри до Вас?».
13. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Який вид ризику може налякати Ваших батьків?».
14. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Чи існують речі, які можуть зашкодити Вашому омріяному майбутньому?».
15. Запитайте думку учасників. Після цього скажіть: «Що може змінити думку про Вас тих людей, про яких Ви турбуєтесь?».

**Поради тренеру: доцільно продемонструвати фрагмент з фільму «Норми поведінки».**

---

### **Активність 8: Опрацювання кейсів «Особистий вибір»**

---

#### **Завдання:**

- сформувані розуміння учасниками проблеми тиску з боку однолітків та навички прийняття власних рішень.

## Порядок дій:

Тренерам слід розповісти учасникам про те, що їм може здаватись, що більшість людей вживають наркотичні речовини, а отже, це може помилково сприйматися як норма. Інколи однолітки можуть тиснути на них заради спільної групової поведінки, у точу числі вживання наркотиків. Однак факт полягає у тому, що більшість їхніх однолітків **не вживає наркотичні речовини**.

Акцентуйте увагу учасників: *коли вони приймають рішення, то важливо зважати на те, що вони вважають правильним та що про це подумують люди, про яких вони турбуються (близькі). Учасники мають приймати рішення в інтересах власного майбутнього та бути готовими відстоювати свій вибір.*

Роздайте учасникам заздалегідь підготовлені аркуші із завданнями-ситуаціями; бажано, щоб ситуації сусідів були різними.

### Ситуація 1

Ти разом зі своєю подругою (другом) — на Дні народження приятеля. Усі розмовляють, веселяться. Один із товаришів каже, що настрій не дуже веселий, дістає пляшку з горілкою і пропонує всім випити. Тобі налили також. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі інші наполягають: «Тобі що, слабо?».

### Ситуація 2

Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти почувався ніяково, коли запрошував дівчину (або тебе запрошували) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший рецепт» – випити 100 грамів для хоробрості. Ти не знаєш, що буде після цих 100 грамів.

### Ситуація 3

Старший(-а) за віком учень(-иця) запропонував(-ла) тобі цигарку. Ти відмовився(-лася). Тоді він (вона) почав(-ла) насміхатися над тобою, мовляв «ти ще малий(-ла), не доріс(-ла)» тощо. Ти дуже обурений(-а) ще й тому, що все це чують важливі для тебе люди, однолітки.

### Ситуація 4

Однокласник пропонує провести час у «класній компанії» в іншому районі міста. Тебе ця пропозиція насторожує: ти не знаєш там нікого, та й район тобі не подобається.

### Ситуація 5

Однокласник наполягає залишити в тебе якісь речі, а тобі це не подобається: речі підозрілі і можуть виявитись краденими.

### Ситуація 6

Однокласник наполегливо просить збрехати його батькам щодо чужих речей, що лежать у нього вдома: просить сказати, що речі – твої.

Тренери записують на дошці **чотири питання**:

- 1) що Ви робили б в цій ситуації?
- 2) що в даній ситуації робила б більшість з Ваших однолітків?
- 3) що від Вас хотіли б Ваші батьки в даній ситуації?
- 4) наскільки співпадають чи різняться відповіді на перші три питання?

Учасники мають протягом 4-х хвилин записати в зошиті (блокноті) відповіді на запропоновані питання. Кожен виконує завдання індивідуально.

Потім тренери об'єднують учасників у групи відповідно до номерів ситуацій і пропонують їм протягом 2-х хвилин порівняти в групах відповіді на чотири зазначені вище питання. Учасники мають обрати спікера та презентувати результати згідно з таким алгоритмом:

- 1) ситуація;
- 2) думка групи;
- 3) особиста думка.

**Запитайте спікерів:**

- 1) які варіанти відповідей були у групі? Наскільки вони співпадали або різнилися?
- 2) що доцільно взяти до уваги перед тим, як приймати рішення?
- 3) як це може вплинути на наслідки?

Подякуйте учасникам за роботу та підсумуйте: «Норми інших людей, насамперед однолітків, впливають на нас. Разом з тим, нам слід пам'ятати про власні норми, аби прийняти зважене рішення в інтересах власного майбутнього».

---

## Активність 7: Домашнє завдання

---

**Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;
- сприяти забезпеченню ефективності програми.

**Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть результати обговорити результати заняття вдома з батькам / опікунами;
- Попросіть батьків залишити відгуки щодо активності «Особистий вибір».

---

## Активність 8: Рефлексія / чаювання

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

### Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

### **Заняття сімнадцяте: Мої наміри та зобов'язання**

#### **Мета:**

- ✓ сформувати в учасників розуміння сутності намірів та зобов'язань;
- ✓ сприяти формулюванню та проголошенню учасниками їхніх «Сценаріїв особистих зобов'язань».

#### **Структура заняття:**

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Вправа-метафора «Серветка»	10
5.	Міні-лекція з елементами бесіди «Бажання, наміри та зобов'язання»	7
6.	Підготовка «Сценаріїв особистих зобов'язань»	12
7.	Створення фільму «Мої зобов'язання»	30
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

#### **Особливості заняття:**

У процесі цього заняття учасники підготують фільм «Мої зобов'язання». Публічне проголошення інформації підсилює віру людини в те, що вона каже. Зобов'язання, які взяті перед людьми, підсилюють відповідальність тих, хто їх проголосив. Наміри та зобов'язання, що задокументовані (зафіксовані на відеоматеріалі чи іншим чином), ще більше підсилюють потенційний позитивний ефект заради майбутнього учасників та допомагають пам'ятати про важливі для них речі та цінності.

#### **Матеріальне забезпечення:**

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ паперові серветки – по одній на кожного учасника;
- ✓ роздруковані «Сценарії особистих зобов'язань» відповідно до кількості учасників;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки;

- ✓ відеокамера або фотоапарат для якісного відео;
- ✓ додаткова кімната для фіксації зобов'язань учасників.

### **Підготовка до заняття:**

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- доцільно потурбуватись про місце для знімання відео, яке має відповідати світловому та естетичному параметрам;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

---

### **Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників**

---

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

---

### **Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання**

---

#### **Завдання:**

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

#### **Порядок дій:**

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що таке норми?
- Як норми інших людей можуть впливати на наш власний вибір та майбутнє?
- Які існують види юридичної відповідальності?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Які враження Ваших батьків / опікунів від попереднього заняття, від активності «Особистий вибір»?

---

### **Активність 3: Оголошення теми заняття**

---

#### **Завдання:**

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

### **Порядок дій:**

Тренер: «На попередніх заняттях ми опрацювали ряд важливих тем, говорили про актуальні проблеми для усього людства (залежності, ВІЛ/СНІД), норми інших, власний вибір і впритул підійшли до Вашого бачення та ставлення до цих аспектів. Отже, тема сьогоднішнього заняття – «**Мої наміри та зобов'язання**».

---

### **Активність 4: Вправа-метафора «Серветка»**

---

#### **Завдання:**

- надати уявлення про унікальність та неповторність кожної людини, налаштувати на роботу.

### **Порядок дій:**

Тренери роздають усім учасникам по серветці і дають інструкцію: «Візьміть, будь ласка, серветку в руки, розгорніть її повністю і покажіть один одному. Зверніть увагу на те, що усі серветки однакові. Згорніть серветку навпіл і відірвіть клаптик. Тепер згорніть ще раз навпіл і знову відірвіть клаптик. Ще раз повторіть те саме. Тепер розгорніть, будь ласка, свою серветку і покажіть усім. Усі робили такі сніжинки на Новий рік? Знайдіть, будь ласка, дві однакові. Інструкція була для усіх однакова, усі робили одні й ті ж дії, а серветки виявилися різними в усіх. Так і люди – усі різні, кожен зі своїми індивідуальними особливостями».

#### **Поради тренеру:**

Вправа акцентує увагу учасників на унікальності та неповторності кожної людини. Вони переконуються у тому, що однакових серветок немає, по аналогії – немає однакових людей.

---

### **Активність 5: Міні-лекція з елементами бесіди «Бажання, наміри та зобов'язання»**

---

#### **Завдання:**

- сформулювати в сучасників уявлення про сутність намірів та зобов'язань.

### **Порядок дій:**

Тренерам слід запитати учасників:

- 1) що таке бажання?
- 2) що таке наміри?
- 3) що таке зобов'язання?
- 4) як співвідносяться між собою наміри та зобов'язання?

Після відповідей учасників пояснить їм ці поняття:

- ✓ бажання – прагнення отримати матеріальні чи нематеріальні речі;
- ✓ намір – усвідомлена мета, суть бажання або дії; замисел;
- ✓ зобов'язання – це публічно задекларований намір;



- ✓ намір є складовою зобов'язання; як правило, зобов'язання передбачають юридичну або ж моральну відповідальність.

**Наведіть приклади:**

- «Я хочу мати гарну роботу (*бажання*), тому буду добре вчитися (*намір*) і беру на себе зобов'язання поступити до коледжу та успішно його закінчити»;
- «Я хочу мати добре здоров'я та гарну сім'ю (*бажання*), тому буду займатись спортом (*намір*) і беру на себе зобов'язання ніколи не вживати алкоголь і тютюн».

**Поради тренеру: приклади намірів та зобов'язань, що пропонуються тренерами, мають бути щирими.**

---

**Активність 6: Підготовка «Сценаріїв особистих зобов'язань»**

---

**Завдання:**

- сприяти усвідомленню учасниками важливості особистих зобов'язань;
- підготувати «Сценарії особистих зобов'язань».

**Порядок дій:**

Тренерам слід звертаються до учасників з пропозицією зняти відеофільм про них та їхні зобов'язання на майбутнє. Поясніть, що це потрібно для того, щоб учасники пам'ятали про власні зобов'язання та могли побачити себе та друзів у фільмі через багато років.

Тренери запитують учасників: «Що потрібно, щоб зняти фільм?»; Варіанти відповідей занотовують на дошці / фліпчарті. Коли учасники назвуть «сценарій», їм пропонують підготувати сценарії. Для цього тренери роздають учасникам роздруковані «Сценарії особистих зобов'язань» і пояснюють, що всі бажані будуть зніматися у фільмі, а для цього потрібно підготувати особисті сценарії.

Протягом 10 хвилин учасники готують сценарії особистих зобов'язань, у разі необхідності тренери їм допомагають.

**Сценарій особистих зобов'язань**

**Прізвище та ім'я:** \_\_\_\_\_

1. Освіта: \_\_\_\_\_

2. Сім'я: \_\_\_\_\_

3. Друзі: \_\_\_\_\_

4. Школа: \_\_\_\_\_

---

5. Здоров'я: \_\_\_\_\_

---

6. Алкоголь: \_\_\_\_\_

---

7. Тютюн: \_\_\_\_\_

---

Коментарі: \_\_\_\_\_

---

**Зобов'язання прийняв:** \_\_\_\_\_

Свідок: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

### **Поради тренеру:**

Як варіант, тренери можуть попередньо підготувати власні сценарії та зачитати їх учасникам у якості прикладу.

---

## **Активність 7: Створення фільму «Мої зобов'язання»**

---

### **Завдання:**

- створити аматорський фільм «Мої зобов'язання».

### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам зачитати їх власні сценарії перед відеокамерою, висловлюють готовність розпочати з себе. Тренери особисто розпочинають зачитувати власні сценарії у той час, як оператор (один з тренерів або волонтер з класу) знімає це на відео.

Учасники по одному зачитують «Сценарії особистих зобов'язань» перед камерою, а тренери мають зайняти інших учасників та забезпечити тишу.

Тренери дякують учасникам за активну роботу і роблять акцент на тому, що зобов'язання завжди легше декларувати, ніж реалізовувати, але вони не мають сумнівів, що взяті сьогодні зобов'язання є реалістичними та можливими, отже, все в руках самих учасників.

### **Поради тренеру:**

Для забезпечення звуку гарної якості при відеофіксації необхідно використовувати виносний мікрофон. Під час відеофіксації важливо зайняти позитивною активністю (гра чи обговорення) інших учасників.

---

## **Активність 8: Домашнє завдання**

---

### **Завдання:**

- залучити учасників до активної участі у програмі;

- сприяти забезпеченню ефективності програми.

### **Порядок дій:**

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Обговоріть з батьками / опікунами свої «Сценарії особистих зобов'язань».

---

#### Активність 9: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

---

#### Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).