

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.А. КУЛЕШОВА»

КУРАТОРСКИЙ ЧАС

Методические рекомендации



Могилев 2008

УДК 378.18
ББК 74.58
К93

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
МГУ им. А.А. Кулешова*

Рецензент

кандидат педагогических наук
доцент кафедры педагогики МГУ им. А.А. Кулешова
Л.Г. Зайцева

Кураторский час : метод. рекомендации. – Могилев: МГУ
К93 им. А.А. Кулешова, 2008. – 112 с.: ил.

В сборник методических материалов «Кураторский час» включены методические проекты, подготовленные кураторами академических групп университета.

Адресован кураторам академических групп, кураторам-методистам, воспитателям общежитий, всем тем, кто ведет идеологическую и воспитательную работу с учащейся и студенческой молодежью.

УДК 378.18
ББК 74.58

Л.В. Набокова
методист отдела идеологической
и воспитательной работы

КУРАТОР АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ В СИСТЕМЕ ИДЕЙНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

С момента официального определения и официального утверждения функций куратора студенческой группы прошло более столетия, но необходимость в работе куратора не отпала, а наоборот, скорее возросла. Сегодня его работа базируется на Инструкции об организации работы куратора студенческой группы учреждения, обеспечивающего получение высшего образования, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь, и направлена на решение приоритетных воспитательных задач вуза – создание оптимальных условий для саморазвития личности студента, становления его гражданской позиции и нравственного самоопределения личности.

Роль педагога-куратора заключается в том, чтобы содействовать формированию социально-ценных отношений, востребованных в современном обществе. В каждом воспитательном воздействии должна выражаться стратегия педагога. Внеучебная работа – это одно из важнейших средств воспитательного воздействия на духовное становление молодежи, на формирование ее активной гражданской позиции, обогащение интеллектуального, творческого потенциала студентов в интересах личности и общества.

Для деятельности куратора не достаточно хорошего расположения к студенту. Успех педагогической деятельности определяется уровнем профессионального мастерства, владением технологиями конструирования методической системы воспитательных воздействий, знанием основных направлений воспитания.

Кураторство, как и любая сфера педагогического труда, требует выявления профессиональной основы, осмысления педагогической техники, вооружения профессиональными умениями. Профессиональная свобода приходит со знанием и умением, базируется на понимании дела, которым занимаешься.

Характерными чертами модели эффективной деятельности куратора являются:

- стратегическая устремленность и долгосрочная перспектива планирования процесса идейно-нравственного воспитания;
- направленность содержания идеологической и воспитательной деятельности на развитие гражданско-патриотических, профессиональных качеств у студенческой молодежи;

- системность осуществления педагогического взаимодействия;
- ориентированность педагогического процесса на развитие индивидуальности студента, его творческих способностей;
- технологичность работы;
- диагностическая оснащенность деятельности куратора.

Идеологическая и воспитательная работа куратора строится как система организуемых им мероприятий, совокупность действий, имеющих целью достичь определенного воспитательного эффекта. Работа эта будет более успешной, если у студентов возникнут чувства ответственности и заинтересованности в овладении трансформируемыми ценностями, когда они смогут более четко осознавать ситуации, в которых их ценности будут востребованы.

Только через деятельность и в деятельности могут рождаться и культивироваться желаемые ценности. Организационная работа куратора во многом состоит из поиска, подбора, разработки различных содержательных мероприятий для групповых занятий. Поэтому разработанные и апробированные коллегами мероприятия в группах могут стать для куратора тем необходимым подспорьем в организации идеологической и воспитательной работы, которое повысит его профессиональный уровень и сэкономит время. Предлагаемые материалы можно использовать как в проведении кураторских, так и информационных часов.



На семинаре кураторов академических групп

Е.А. Башаркина
ст. преподаватель кафедры педагогики

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

"Интерактивные методы – это усиленное педагогическое взаимодействие, взаимовлияние участников педагогического процесса через призму собственной индивидуальности, личного опыта жизнедеятельности" [5, с. 19]. Современные исследователи отмечают, что успех педагогического процесса во многом зависит от того, насколько его субъекты друг друга понимают, насколько они активны. Эта активность должна быть заложена в формах, средствах, методах обучения и воспитания, иными словами – в способах педагогического взаимодействия.

Педагогическое взаимодействие представляет собой процесс совместной деятельности педагога и учащихся, атрибутами которого являются: пространственное и временное соприсутствие участников, создающее возможность личного контакта между ними; наличие общей цели, предвосхищаемого результата деятельности, отвечающего интересам всех и способствующего реализации потребностей каждого; планирование, контроль, коррекция и координация действий; разделение единого процесса сотрудничества, общей деятельности между участниками; возникновение межличностных отношений. Педагогическое взаимодействие – это обмен деятельности между педагогом и учащимися, в котором деятельность одного обуславливает деятельность другого (других).

Интерактивное педагогическое взаимодействие характеризуется высокой степенью интенсивности общения его участников, их коммуникации, обмена деятельностью, сменой и разнообразием их видов, форм и приемов, целенаправленной рефлексией участниками своей деятельности и состоявшегося взаимодействия. Интерактивное педагогическое взаимодействие, реализация интерактивных педагогических методов направлены на изменение, совершенствование моделей поведения и деятельности участников педагогического процесса. По результатам анализа практики интерактивного педагогического взаимодействия выделяют следующие его ведущие признаки и инструменты: полилог, диалог, мыследеятельность, смысловтворчество, межсубъектные отношения, свобода выбора, создание ситуации успеха, позитивность и оптимистичность оценивания, рефлексия и др.

Современный педагог сознательно перестает быть "обладателем вечных истин" и центральной фигурой в аудитории. Он способен учиться у своих воспитанников, его точка зрения – не единственно верная, а лишь одна из возможных, сосуществующая на равных правах с другими. Его роль – роль умеющего уважать, способного к пониманию и поддержке, необходимой помощи. В центр педагогического процесса поставлена личность обучаемого, доходящего до сути вещей, имеющего собственную точку зрения, умеющего работать в сотрудничестве с другими и не боящегося взять на себя ответственность за воплощение своей идеи.

Педагогическое взаимодействие должно быть направлено на формирование умения воспринимать некую информацию, понимать и пробовать применять ее, анализировать и синтезировать полученные знания, оценивать их. Только в этом случае "что-то знания" становятся знаниями и опытом того, кто их получает. Интерактивное педагогическое взаимодействие дает возможность полноценно развивать самостоятельность и активность обучаемого, совершенствовать систему мыслительных навыков.

Интерактивное взаимодействие должно быть организовано с учетом следующих приоритетов: активность, самостоятельность, гибкость мышления, работа в команде, общение в устной и письменной форме посредством интерактивных методов. С.С. Кашлев предлагает следующую классификацию интерактивных методов по их ведущей функции в педагогическом взаимодействии: методы создания благоприятной атмосферы, методы организации коммуникации; методы организации обмена деятельностью; методы организации мыследеятельности; методы организации смыслов творчества; методы организации рефлексивной деятельности; интегративные (интерактивные игры) методы.

Методы создания благоприятной атмосферы, организации коммуникации. Создание благоприятной, конструктивной атмосферы в отношениях участников педагогического процесса, установление между ними многоаспектной, содержательной коммуникации – важные условия оптимального развития учащихся в педагогическом процессе. Именно с этого необходимо начинать педагогическое взаимодействие (на занятии, уроке, в каждом внеклассном, внеучебном деле). Назначение методов рассматриваемой группы заключается, прежде всего, в развитии положительной мотивации в предстоящей деятельности, взаимодействии, развитии спектра позитивных эмоций и чувств. Процессуальной основой этих методов является "коммуникативная атака", организуемая педагогом для оперативного включения учащихся (школьников, студентов, слушателей) в совместную деятельность, во взаимодействие. К данной группе методов относятся: "Прогноз погоды", "Имя и жест", "Поменяемся местами", "Подари цветок" и др. Например, раскроем алгоритм реализации метода **"Прогноз погоды"**:

1. Педагог объясняет условия реализации метода: каждый участник рассказывает о своем эмоциональном, душевном состоянии на данный момент языком "прогноза погоды", т. е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? пасмурно или ясно? ветрено или тихо? есть ли осадки? какое время суток? какая температура? (при определении температуры задается условие – определить температуру в интервале от 0 до + 10°C).

2. Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) педагог фиксирует маркером (мелом) на листе бумаги (доске), на котором изображена система координат: ось Y – температура эмоционального состояния, душевного настроя от 0 до +10°C; ось X – участники педагогического взаимодействия (выбрано нужное количество).

3. После того как высказались все участники, педагог (он тоже описывает свое состояние, причем будет лучше, если он первым предложит свой рассказ, задав в нем определенный алгоритм повествования) соединяет все отметки температуры в график.

4. Когда график построен, педагог приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свое отношение к нему.

5. Подводя итог, педагог отмечает, что каждый из участников взаимодействия является индивидуальностью, каждый имеет право на свое состояние, свое мироощущение, и построенный график подтверждает это.

Методы обмена деятельностями. Методологической основой реализации методов обмена деятельностями является признание деятельности ведущим средством и условием развития участников педагогического процесса. Они предполагают обмен деятельностями между участниками педагогического взаимодействия, когда специально организованная деятельность педагога провоцирует учащихся на соответствующую деятельность, и наоборот. Ведущий признак методов этой группы – сочетание в ходе их реализации индивидуальной, групповой, фронтальной деятельности. Доминирующим видом деятельности является групповая работа (работа во временных творческих группах).

Среди ведущих условий реализации методов обмена деятельностями следует отметить соблюдение структуры деятельности: 1) любая деятельность начинается с осознания участниками ее цели (конечного результата), порядка и условий выполнения; 2) затем осуществляется организация деятельности (создаются необходимые условия; организуются творческие группы; отбираются необходимые инструменты, материалы и т. д.); 3) выполняются предметные действия и операции в определенной последовательности; 4) по ходу выполнения предметных действий они корректиру-

ются руководителем деятельности, ее участниками; стимулируется выполнение деятельности; 5) по окончании деятельности – рефлексироваться, анализируются ее ход и результаты.

К методам данной группы относятся: "Метаплан", "Мастерская будущего", "Аквариум", "Интервью", "Перекрестные группы" и др. Раскроем алгоритм реализации метода **"Метаплан"**:

Вводная беседа. Педагог знакомит участников с названием метода, целями и задачами, порядком и условиями его реализации.

Этап 1 – выявление и формулировка проблем (вопросов). Педагог предлагает участникам метода в течение 3-5 мин. сформулировать несколько волнующих проблем (вопросов) по заданной теме (например, организация процесса экологического воспитания; использование в процессе экологического воспитания новых педагогических технологий; сущность педагогической диагностики и т.д.). Тема может быть избрана из любой области знания. Затем происходит опрос участников и фиксирование педагогом всех неповторяющихся проблем (вопросов), из которых определяются три ведущие.

Этап 2 – запись проблем (вопросов) на листочках бумаги. Каждому участнику педагог предлагает подготовить 3 листочка бумаги. На каждом из них участники записывают проблемы (вопросы).

Этап 3 – индивидуальное смыслотворчество. Каждый участник метода в течение 10 мин. письменно отвечает на вопросы на этих же листочках (создается, "творится" свой, индивидуальный смысл по каждому вопросу).

Этап 4 – представление участниками своих индивидуальных смыслов; обмен смыслами. Каждый из участников поочередно (по кругу) знакомит всех со своими ответами (смыслами) на вопросы, но без подробных комментариев.

Происходит обмен смыслами (ответами) между участниками метода.

Этап 5 – анализ, обобщение индивидуальных смыслов в творческих группах. На этом этапе организуется и осуществляется следующая деятельность: из числа участников создаются три творческие группы (примерно равной численности); листочки бумаги с записанными на них смыслами распределяются по трем стопкам (по номерам вопросов); их можно также закрепить на стене; каждой из творческих групп предлагается сделать анализ и обобщение индивидуальных смыслов по одному из вопросов; творческие группы в течение примерно 10-15 мин. анализируют и обобщают индивидуальные смыслы, вырабатывая обобщенный универсальный вариант; творческие группы оформляют на листах бумаги формата А-3 или ватмана с помощью маркеров результаты своего группового смыслотворчества (рисуют схемы, графики, таблицы, пишут определения и т.д.).

Этап 6 – представление итогов работы творческих групп. Каждая из творческих групп поочередно представляет результаты своей деятельности. Выступление каждой группы комментирует руководитель реализации метода (педагог). Все рисунки, плакаты, схемы вывешиваются на доске для общего обозрения и анализа.

Этап 7 – рефлексия итогов деятельности (смыслотворчество). Каждый из участников метода по кругу рефлексировывает: свое эмоциональное состояние в ходе реализации метода; оценивает свою индивидуальную и групповую деятельность; формулирует свой индивидуальный смысл по обсуждаемым проблемам (вопросам); оценивает возможности реализуемого метода в своей деятельности. Рефлексия осуществляется при использовании различных рефлексивных методов. Педагог подводит итог совместной деятельности, взаимодействия в рамках метода.

Методы организации мыследеятельности. В основе методов этой группы лежит организация и стимулирование мыслительной деятельности учащихся и педагога. Организация мыследеятельности является критерием и в то же время одним из ведущих условий личностно ориентированного педагогического процесса. Смысл мыследеятельности состоит в эффективной организации индивидуальной мыслительной деятельности учащихся. Мыслительная деятельность – основа познавательной деятельности человека, основа развития мышления.

Организация мыследеятельности заключается в: выполнении учащимися различных мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстрагирование и др.); обмене мыслительными деятельностью между участниками педагогического процесса; разнообразии видов и форм мыслительной, познавательной деятельности; сочетании индивидуальных и групповых форм работы; проблемном обучении; использовании в педагогическом процессе развивающих (продуктивных) педагогических технологий; смысловом творчестве учащихся и педагога; рефлексии учащихся и педагога. Все это ведущие условия осуществления мыследеятельности. Методами данной группы являются: "Четыре угла", "Цветные фигуры", "Выбор", "Логическая цепочка", "Дюжина вопросов" и др. Раскроем алгоритм реализации метода **"Четыре угла"**:

1. Педагог называет метод, предлагает участвовать в его реализации и развешивает в четырех углах аудитории по листу цветной бумаги разного цвета.

2. Педагог знакомит участников с правилами реализации метода: каждому участнику предлагается ответить на вопросы, делая тот или иной выбор. После того как с выбором определились, необходимо пройти в тот угол (тот цвет), который соответствует сделанному выбору. Если из пред-

лагаемых выборов-ответов ни один не устраивает, следует пройти в центр аудитории. Когда все участники сделали выбор и разошлись по четырем углам аудитории или собрались в центре аудитории, они организуют между собой коммуникацию: каждый объясняет другим в своей группе (своем углу) свой выбор; обмен мнениями, аргументами относительно выбора проводится очень оперативно (по каждому выбору 1-2 мин.). Далее предлагается сделать следующий выбор, вновь организуется коммуникация.

3. Педагог предлагает участникам игры систему вопросов и вариантов ответов-выборов. Оптимальное количество вопросов – 7-10.

4. После каждого вопроса и названных четырех вариантов ответов педагог активизирует выбор участниками какого-либо варианта и организацию ими коммуникации.

5. Когда участникам предложены все вопросы и состоялась коммуникация по последнему из них, педагог организует рефлексию состоявшегося взаимодействия по такому алгоритму: зафиксируйте свое эмоциональное состояние по ходу реализации метода; выразите свое отношение к содержанию и процедуре реализации метода; какие мысли пробудил метод?; чему способствует реализация метода?

Метод "Четыре угла" реализуется в контексте всех принципов интерактивной педагогики, ведущими среди которых являются свобода выбора, смыслотворчество, мыследеятельность. Система вопросов метода, реализуемого на занятии, может быть составлена в соответствии с содержанием отдельной темы, раздела курса, всего курса. Функционально педагоги могут предложить этот метод учащимся как на занятии, так и во внеучебной работе.

Методы организации смыслотворчества ведущей функцией имеют создание учащимися и педагогом нового содержания педагогического процесса, создание учащимися своего индивидуального смысла изучаемых явлений и предметов, обмен этими смыслами, обогащение своего индивидуального смысла. Смыслотворчество в педагогическом процессе предполагает творческую интеллектуальную деятельность субъектов педагогического взаимодействия по созданию нового смысла через представление ими своих индивидуальных смыслов и обмен этими смыслами в целях их обогащения. Структура смыслотворчества определяет и технологию организации смыслотворчества на занятиях и во внеучебной работе. Важными условиями реализации технологии организации смыслотворчества являются: полилог; диалогичность общения; мыследеятельность; позитивность и оптимистичность оценивания; положительная мотивация субъектов взаимодействия в познавательной деятельности, саморазвитии. К данной группе методов относятся: "Ассоциации", "Алфавит", "Работа с понятиями",

"Заверши фразу", "Аллитерации понятия" и др. Например, раскроем алгоритм реализации **метода "Заверши фразу"**:

1. Педагог знакомит учащихся с сущностью реализации метода: необходимо за 2 мин. письменно завершить начатую фразу, после чего каждому участнику будет дана возможность представить свой вариант завершения фразы.

2. Педагог предлагает участникам записать в тетради начало фразы (в соответствии с темой занятия), которую необходимо завершить, раскрыв свой смысл.

3. Учащиеся индивидуально завершают предложенную фразу, записывая ее в тетрадь.

4. По истечении 2 мин. педагог предлагает 2-3 участникам выполнить функции экспертной группы: кратко зафиксировать все неповторяющиеся смыслы-варианты и по ходу обобщить их, сделав вывод об их сущности.

5. Каждый из участников поочередно представляет свой смысл – завершение фразы, называя и предложенное начало фразы.

6. После того как все учащиеся озвучили свои смыслы-фразы, слово предоставляется участникам экспертной группы для обобщения и выделения сущности понятия или явления, содержание которых составляет фраза.

7. Затем педагог завершает обобщение, предлагает свою точку зрения на сущность понятия или явления, заключенного в содержании фраз.

Метод "Заверши фразу" позволяет оперативно, с первых минут занятия включить в работу по осмыслению обсуждаемой проблемы (темы занятия) сразу всех учащихся, создать условия для их развития, а для некоторых из них (участники экспертной группы) – более оптимальные условия развития, проявления своей субъектности.

Методы организации рефлексивной деятельности направлены на самоанализ и самооценку участниками педагогического взаимодействия, своей деятельности, ее результатов. Методы этой группы позволяют учащимся и педагогу зафиксировать состояние своего развития и определить причины этого. К ним относятся: "Рефлексивный круг", "Рефлексивная мишень", "Мини-сочинение", "Острова" и др. Например, алгоритм реализации **метода "Рефлексивный круг"** следующий:

1. Все участники педагогического взаимодействия садятся в круг.

2. Педагог задает алгоритм рефлексии: расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия и в его конце; что нового вы узнали, научились? каковы причины этого? как вы оцениваете свое участие в занятии?

3. Затем все участники педагогического взаимодействия поочередно высказываются в соответствии с заданным алгоритмом.

4. Педагог завершает рефлексивный круг, обобщая поступившую от участников информацию.

Интегративные методы. Метод интерактивной игры интегрирует в себе все названные методы: создания благоприятной атмосферы, организации коммуникации, обмена деятельностью, мыследеятельности, смысловотворчества, рефлексивной деятельности. В этой связи интерактивные игры объединяются в группу интегративных методов. Интерактивная игра является одним из наиболее продуктивных педагогических методов, создающих оптимальные условия развития и саморазвития участников педагогического процесса. Название интерактивной игры определяют участники педагогического взаимодействия. Известны интерактивные игры "Экосистема", "Икебана", "Школа" и др.

Интерактивное взаимодействие может осуществляться через совместное изучение и анализ информации, соответствующей различным темам и проблемам. Информация, с которой организуется работа в студенческой аудитории, чаще всего представлена в тексте. Он должен быть актуальным. Это способствует, во-первых, возникновению наибольшей заинтересованности и энтузиазма в работе, а значит, и активности обучаемого при восприятии информации. Во-вторых, актуальная информация поможет избежать оторванности обучения в вузе от предстоящей профессиональной деятельности, от жизни. Следует учесть, что актуальная информация должна включать эмоционально-познавательный элемент. Эмоциональность текста создается за счет приведения яркого примера, проецирующего проблемы современности. Другим критерием учебного материала является его проблемный характер. Проблемность позволяет избежать однозначной трактовки какого-либо явления, события или действия, поможет включить в учебный материал несколько, даже противоречивых, мнений. Именно благодаря спорному материалу студент учится вырабатывать собственную позицию и отстаивать свою точку зрения. Следующий критерий – открытость проблемы – является не менее важным в изучаемом материале. Самое ценное в таких текстах – возможность мыслить, пересматривать свою точку зрения, приходить к истине. Т.М. Буйских, Н.П. Задорожная предлагают следующие методы и приемы (называя их стратегиями) работы с информацией: "Инсерт", "Двучастный дневник", "Эссе", "Перепутанные логические цепочки", "Знаю, хочу узнать, узнал" и др. Раскроем содержание приемов **"Инсерт"** и **"Двучастный дневник"**.

ИНСЕРТ (Интерактивная система пометок для эффективного чтения и мышления) Основная цель стратегии – побудить студентов к отслеживанию собственного понимания читаемой информации, используя определенную маркировку. Выраженная в символах маркировка позволяет зафиксировать соответствующую мыслительную операцию. Стратегия фор-

мирует у студентов определенные умения работы. Она стимулирует концентрацию не только на известном студентам материале, но и на новом, учит сомневаться в представляемой информации, задавать вопросы, возникающие в процессе работы над текстом. В целом стратегия направлена на глубокую проработку информации.

Основные шаги реализации стратегии:

1. Актуализация имеющихся знаний по теме и предположений по ней (мозговой штурм): индивидуально, в парах, в группе. Составление общего списка идей.

2. Чтение информации с маркировкой: "V" – знаю; "+" – новое; "-" – информация противоречит имеющемуся личному опыту (или содержит противоречие в тексте); "?" – информация вызывает вопрос, сомнение или несогласие.

3. Обсуждение результатов самостоятельного чтения информации в парах, а затем в группе.

4. Выверка общего списка первоначальных идей, их критическое рассмотрение.

5. Составление обобщающей таблицы, четыре графы которой соответствуют названной маркировке.

Прием "ИНСЕРТ": обеспечивает отслеживание индивидуальных знаний обучаемых; активизирует внимательное прочтение информации; помогает увязывать ранее известный материал с новым; способствует эффективному усвоению новой информации; дает возможность вычлнить ложную и неточную информацию у читающего; развивает способность не принимать на веру любую информацию; формирует коммуникативные умения; стимулирует дальнейшее изучение темы. Прием формирует умение самостоятельно и глубоко осмысливать информацию, тщательно ее прорабатывать, пристально вглядываться в детали. У студента появляется критическое отношение к информации, стремление глубже, точнее понять ее, больше узнать.

ДВУЧАСТНЫЙ ДНЕВНИК. В основе стратегии лежит комментирование текста. Оно способствует формированию умения интерпретировать информацию, выстраивать ассоциации, пропуская информацию через личный опыт. Такое чтение выявляет первичную читательскую реакцию, что особенно важно перед глубокой проработкой смысла текста. Комментарии – это рассуждения, пояснительные и критические замечания о чем-нибудь. Какого рода может быть комментарий? Он может представлять собой: позицию читающего (за – против); интерпретацию выписанной цитаты; выражение эмоций, чувств, ассоциаций по отношению к информации; вопросы в связи с прочитанным и т. д.

Основные шаги реализации стратегии:

1. Предположение версии содержания текста по его названию. На этой стадии возможно использование и других приемов осуществления вызова.

2. Чтение текста с записями в форме двучастного дневника: цитата и комментарий. Задание студентам: выписать любые 3-4 цитаты из начала, середины и конца текста. Выписанная цитата текста – фраза, словосочетание, которые запомнились, обратили на себя внимание, вызвали ассоциации, мысли, желание прокомментировать: почему эта фраза привлекла внимание; какие ассоциации вызывает эта фраза; какие мысли возникли в связи с этой цитатой; какие чувства вы испытали; какие возникают вопросы; с чем вы не согласны.

3. Обсуждение результатов работы над текстом в парах, в группе. Зачитывание студентами цитаты (по одной) и комментария к ней.

4. Представление своей позиции по прочитанному в виде эссе.

Прием "ДВУЧАСТНЫЙ ДНЕВНИК": подчеркивает важность активного чтения текста; учит задавать вопросы по тексту; учит высказывать свои идеи по поводу информации; при работе над текстом способствует привлечению личного опыта обучаемых; дает возможность увидеть многообразие интерпретаций; формирует социальные навыки: учит решать проблемы сообща, невзирая на разные точки зрения. Умение грамотно комментировать факты, события – одно из важнейших профессиональных умений будущего педагога. Причем ему необходимо уметь делать комментарии разного характера в зависимости от целей. Комментарии демонстрируют его личное отношение к информации. Именно на это должны быть направлены усилия преподавателя. Как показывает практика, комментирование вызывает определенные трудности у студентов, и этому их необходимо учить, познакомив с разными видами комментария. Работа в форме двучастного дневника может рассматриваться как подготовительная к дискуссии, поскольку высказываются различные мнения по тексту. Предварительное комментирование по тексту позволяет преподавателю заранее выявить наиболее дискуссионные вопросы, которые интересны студентам. Двучастный дневник может использоваться и при работе с большим текстом (при самостоятельной работе студентов).

Рассмотренные методы и приемы интерактивного взаимодействия позволяют объединиться участникам педагогического процесса для понимания и решения разнонаправленных проблем. Содержание названных в статье методов и методические рекомендации по их применению раскрыты в предлагаемой литературе.

А.М. Данилович
преподаватель кафедры
экономики и управления

**"МЫ – ГРАЖДАНЕ, МЫ – ПАТРИОТЫ"
(комплекс мероприятий для проведения
тематической интеллектуальной олимпиады
среди студентов)**

Комплекс мероприятий "Мы – граждане, мы – патриоты" направлен как на развитие интеллектуальных способностей студентов, так и на углубление знаний студентов о прошлом и настоящем своей Родины.

Данный комплекс мероприятий может проводиться по общим темам, связанным с понятиями "патриотизм" и "гражданственность" или быть приуроченным к определенным датам (например, ко Дню Победы).

Цели и задачи недели:

- углубление знаний студентов по тематике, связанной с настоящим и прошлым Республики Беларусь;
- использование нетрадиционных методов в воспитательной работе;
- выявление неформальных лидеров среди студентов.

План мероприятий

Понедельник

Организационные мероприятия:

Регистрация, ознакомительное собрание представителей команд, (возможно) – презентация факультетов-участников силами болельщиков, лекция на тему "Что такое быть патриотом?" (организуется комитетом ОО "БРСМ")

Вторник

Просмотр кинофильма, связанного с темой.

Командное "Эрудит-лото" – 13 вопросов.

Примерное время проведения – 45 мин.

Среда

"Догони соперника" I этап – командный письменный отбор – 12 тем.

Примерное время проведения – 60-70 мин.

I этап "Кто быстрее" – письменный отбор.
Примерное время проведения – 70-80 мин.

Четверг

"Догони соперника" II этап – командный/индивидуальный полуфинал – 12 тем (схема 5+1).

II этап "Кто быстрее?" – финал.

Примерное время проведения – 120 мин.

Пятница

"Догони соперника" III этап – личный финал.

Примерное время проведения – 70-80 мин.

"Кто больше?" – 48 вопросов.

Примерное время проведения – 3,5 - 4 часа.

Подведение итогов, награждение.

Краткое описание мероприятий:

"Эрудит-лото".

10 вопросов с вариантами ответов. Вопросы 11-13 – без вариантов ответа (ответ пишет команда). 11-й вопрос – 3 очка, 12-й вопрос – 5 очков, 13-й вопрос – 7 очков (соответственно увеличивается сложность вопросов). На вопросы 11-13 можно не отвечать, за это очки не снимаются.

Некоторые вопросы для "Эрудит-лото" могут быть освещены в кинофильме, показываемом перед игрой.

"Эрудит-лото" может быть командным (если оно включается в общий кубковый зачет) или индивидуальным, если проводится просто как вводная игра. Все вопросы должны быть на одну и ту же тему. Нельзя просто дать вопросы, например, по теме "Патриотизм" – это слишком широкая тема. Лучше взять такую тему, как "Юные герои времен Великой Отечественной войны" или "Оборона Могилева" и т.п.

"Догони соперника".

Проводится в три этапа. Первый этап – письменный командный отбор. Командам раздаются бланки, на которых они пишут ответы на задаваемые вопросы по темам. По результатам определяется 2/3 лучших команд.

Второй этап – письменный полуфинал. Участвуют по три человека от команды. По итогам остается 2/3 лучших команд.

Третий этап – финал. Участвуют лидеры оставшихся команд. Финал устный.

Эта игра проводится по принципу "Своей игры" (см. Приложение 2, Бланк 2). Для игры лучше взять 12 тем. Первые 6 тем – одинарные (т.е. с

начислением очков от 10 до 50), следующие 6 тем – двойные (т.е. с начислением очков от 20 до 100).

"Кто быстрее?". Проводится в два этапа.

Первый этап – письменный отбор (можно просто вопросы, можно тематический). Время сдачи вопросов учитывается. Отбор расписан по боям. Количество боев – 9. Учитывается количество правильно и неправильно отвеченных вопросов. Все бои делятся на три категории сложности. При равенстве показателей по набранным очкам учитывается сложность боев (т.е., если две команды набрали одинаковое количество очков, а пройти должна только одна, то проходит та, которая набрала больше очков в более сложных боях).

"Кто больше?" проводится по стандартным правилам "Что? Где? Когда?"

После задания вопроса командам дается минута на обсуждение и написание ответа, после чего начинается обратный десятисекундный отсчет. После слова "Ноль", командам, не успевшим сдать бланки, ответ не засчитывается, даже если он оказывается правильным. Для сбора бланков лучше использовать отдельных людей, чтобы командам не пришлось бегать к ведущему. При равном количестве "взятых" вопросов несколькими командами более высокое место получает команда с большим рейтингом отвеченных вопросов. Рейтинг вопроса рассчитывается как количество не ответивших на вопрос команд +1 (т.е., если играет 15 команд, и на вопрос ответили все, то его рейтинг =1, а если не ответил никто, то рейтинг =16).

Второй этап – очный, по обычным правилам "Брейн-ринга".

Лучше проводить его по "олимпийской системе", что занимает меньше времени. "Олимпийская система" – это бои на выбывание. В каждом бое по пять вопросов. Если какая-то из команд сразу набирает три очка на первых трех вопросах, то бой можно остановить за явным преимуществом одной из команд. Финал играется в два боя по семь вопросов, когда после первого боя команды меняются кнопками. Если после двух боев получается ничья 1:1, то назначается дополнительный бой на выявление победителя до трех очков.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ПО ДАННОЙ ТЕМАТИКЕ, ИГРАВШИХСЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ТУРНИРАХ

"Кто быстрее?"

Вопрос: В 2002 году Республика Беларусь выпустила ограниченным тиражом юбилейные монеты в честь геолога Игната Домейко. Помимо стандартных для монет металлов, в ее монете имеется вкрапление некоего минерала, арсенида меди. Как же называется этот минерал?

Ответ: Домейкит.

Зачет: Игнатит, игнатдомейкит.

Источник(и): <http://unusualcoins.ru/article.php?id=3>

"Кто больше?"

Вопрос: В не совсем серьезной статье о русском патриотизме с особой иронией автор отзывается об автомобильных концернах "Русский Форд", "РусТойота", "Руссо-Балт", "превративших отечественный автопром в рычаг культурного воздействия на весь мир". Вершины мастерства были достигнуты при разработке дизайна "Руссо-Балта Лежебоки". Этот автомобиль представительского класса в точности повторял очертаниями и используемыми материалами один предмет. Назовите его максимально точно.

Ответ: Русская печь.

Источник(и): Русский журнал на сайте <http://www.russ.ru/politics/20020913-skaz.html>, статья "Квасной космополитизм как экзистенциальный фактор".

"Догони соперника"

Вопрос 4: Советские награды

1. 29 июля 1942 г. в СССР были учреждены три новых ордена. На одном из них изображен знаменитый военачальник, на втором – другой, не менее знаменитый военачальник, а вот на третьем... знаменитый актер. Назовите этот орден.

2. На советских орденах и медалях профили знаменитых людей, как правило, обращены влево. Но в 1945 г. были учреждены три новых медали с профилем тов. Сталина, причем на двух из них он смотрит влево, а на третьей – вправо. Как называется эта медаль?

3. Орденом Славы награждался рядовой и сержантский состав. А вот в авиации им награждались и лица, носившие такое звание.

4. Медаль в честь юбилея этого советского города была учреждена, как ни странно, в 1957 году. Как говорится: лучше поздно...

5. [Аукцион.] Во время **Великой Отечественной войны**, а также в послевоенный период можно было за приличные деньги заказать изготовить фальшивую газету, почти не отличающуюся от настоящей. А в чем состояла подделка?

Ответ:

1. Орден Александра Невского (от автора: вероятно, А. Невский не любил фотографироваться).

2. "За победу над Японией" (т.е. он смотрит как бы не на Запад, а "в другую сторону"; две другие – "За победу над Германией" и "За доблестный труд в **Великой Отечественной войне** 1941 – 1945 гг.").

3. Младший лейтенант.
4. Ленинград.
5. Было внесено изменение в списки лиц, удостоенных правительственных наград.

"Эрудит-лото"

1. Титул "Гражданин Вселенной" получил:

а) Папа Римский Иоанн-Павел Второй;

б) Юрий Гагарин;

в) Альфред Нобиль;

г) Нейл Армстронг.

(Правильный ответ – Юрий Гагарин)

ОБРАЗЦЫ БЛАНКОВ

Бланк 1

"Догони соперника"

Тема 1. _____

10. _____

20. _____

30. _____

40. _____

50. _____

Тема 2. _____

10. _____

20. _____

30. _____

40. _____

50. _____

Тема 3. _____

10. _____

20. _____

30. _____

40. _____

50. _____

Тема 4. _____

10. _____

20. _____
30. _____
40. _____
50. _____

Тема 5. _____

10. _____
20. _____
30. _____
40. _____
50. _____

Тема 6. _____

10. _____
20. _____
30. _____
40. _____
50. _____

Тема 7. _____

10. _____
20. _____
30. _____
40. _____
50. _____

Тема 8. _____

10. _____
20. _____
30. _____
40. _____
50. _____

Тема 9. _____

10. _____
20. _____
30. _____
40. _____
50. _____

Тема 10. _____

10. _____

20. _____

30. _____

40. _____

50. _____

Тема 11. _____

10. _____

20. _____

30. _____

40. _____

50. _____

Тема 12. _____

10. _____

20. _____

30. _____

40. _____

50. _____

Бланк 2

"Эрудит-лото"

Команда										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А										
Б										
В										
Г										
Риск-игра										
1.										
2.										
3.										

С.А. Данилевич
ст. преподаватель
кафедры философии

ЧЕРНОБЫЛЬ: НАША ПАМЯТЬ И БОЛЬ **(информационный час)**

Цели:

Обучающая: интегрировать разрозненные экологические понятия и представления, сформировать целостное представление о проблеме последствий чернобыльской катастрофы и их ликвидации.

Развивающая: развить умение самостоятельно добывать знания по рассматриваемой проблеме и творчески применять их в конкретной ситуации.

Воспитывающая: воспитывать чувство экологической ответственности и вызвать стремление откорректировать свой образ жизни в соответствии с требованиями постчернобыльской эпохи.

Задачи:

- ознакомить студентов с информацией об аварии на ЧАЭС и ее последствиях;
- прояснить студентам смысл основных понятий, имеющих отношение к последствиям аварии на ЧАЭС и мерам по ликвидации ее последствий;
- показать студентам пути приобретения новых знаний по рассматриваемым проблемам;
- вызвать живое сопереживание и сочувствие судьбе ликвидаторов и их семей, а также всем пострадавшим в результате аварии;
- выявить необходимость ведения здорового образа жизни в послеаварии в Чернобыле.

Оборудование: телевизор, видеомаягнитофон, док. фильм "Чернобыль", фотографии ЧАЭС.

Ход мероприятия

I. Оргмомент

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы встретились, чтобы вспомнить о событиях Чернобыльской катастрофы и о тех ее последствиях, которые до сих пор оказывают влияние на нашу жизнь.

II. Выступления докладчиков

Первый докладчик: Тема моего выступления – **ПРИЧИНЫ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ КАТАСТРОФЫ.**

Одна из крупнейших катастроф в истории ядерной энергетики – это авария, случившаяся 26 апреля 1986 г. на Чернобыльской АЭС. Чернобыль-

ская АЭС расположена в восточной части большого географического региона, именуемого белорусско-украинским Полесьем, на берегу реки Припяти, впадающей в Днепр, в 18 километрах от районного центра – города Чернобыля. Работы по сооружению станции были начаты в январе 1970 года. Для белорусско-украинского Полесья характерна сравнительно невысокая плотность населения – примерно 70 человек на квадратный километр. До аварии на ЧАЭС общая численность населения в 30-километровой зоне вокруг станции составляла около 100 тысяч человек. Строительство энергетического гиганта велось очередями, каждая из которых включала в себя два энергоблока. Источником водоснабжения первых четырех энергоблоков является наливной пруд-охладитель площадью 22 км². Предусмотрены также отдельные насосные станции 3-го и 4-го блоков. Имеется резервное электроснабжение от дизель-генераторов. Даже далеко не полное перечисление различных сооружений ЧАЭС говорит о том, насколько крупным был этот энергетический объект, как сложно было его создать. Следует отметить, что третий и четвертый энергоблоки, входящие во вторую очередь ЧАЭС, относятся ко второму поколению атомных станций. Они размещались не отдельно друг от друга, как 1-й и 2-й энергоблоки, а в одном здании, разделенные между собой только внутренними стенами и служебными помещениями. В ночь с 25 на 26 апреля 1986 года, когда произошла авария, на первой и второй очереди станции находилось 176 человек дежурного эксплуатационного персонала, а также работников различных цехов и ремонтных служб. Кроме того, на сооружении третьей очереди ЧАЭС (5-й и 6-й энергоблоки) работало 268 строителей и монтажников... Картина аварии. Авария произошла на 4-м энергоблоке 26 апреля 1986 года примерно в 01:23 по московскому времени. В результате произошло разрушение активной зоны реакторной установки и части зданий 4-го энергоблока, а также произошел выброс радиоактивных продуктов в атмосферу. Произошел тепловой взрыв. В реакторе началось интенсивное образование пара. Затем произошел кризис теплоотдачи, разогрев топлива, его разрушение, бурное вскипание теплоносителя, в который попали частицы разрушенного топлива, резко повысилось давление в технологических каналах. Это и привело к тепловому взрыву, разрушившему реактор. По свидетельству очевидцев, находившихся вне территории станции, примерно в 01:24 раздался последовательно два взрыва. Над 4-м энергоблоком взлетели искры, какие-то светящиеся куски, часть из которых упала на крышу машинного зала. День 25 апреля 1986 года на 4-м энергоблоке ЧАЭС планировался как не совсем обычный. Предполагалось остановить реактор на планово-предупредительный ремонт. Перед остановкой были запланированы испытания одного из турбогенераторов в режиме,

говоря языком специалистов, выбега с нагрузкой собственных нужд блока. Суть эксперимента заключается в моделировании ситуации, когда турбогенератор может остаться без своей движущей силы, то есть без подачи пара. Для этого и был разработан специальный режим, в соответствии, с которым при отключении пара за счет инерционного вращения ротора генератор какое-то время продолжал вырабатывать электроэнергию, необходимую для собственных нужд, в частности, для питания главных циркуляционных насосов. 25 апреля 1986 года ситуация развивалась следующим образом: 13 часов 00 минут – Согласно графику остановки реактора на планово-предупредительный ремонт (ППР), персонал приступил к снижению мощности аппарата, работавшего на номинальных параметрах. 13 часов 05 минут – При тепловой мощности 1600 МВт отключен от сети седьмой турбогенератор, входящий в систему 4-го энергоблока. Электропитание собственных служб (ГЦН и другие потребители) перевели на восьмой турбогенератор. 14 часов 00 минут – В соответствии с программой испытаний, отключается система аварийного охлаждения реактора. Поскольку реактор не должен эксплуатироваться без системы аварийного охлаждения, его необходимо было остановить. Однако диспетчер "Киевэнерго" не дал разрешение на остановку реактора. И реактор продолжал работать без САОР. 23 часа 10 минут – Получено разрешение на остановку реактора. Началось дальнейшее снижение его мощности до 1000-700 МВт (тепловых), как и предусматривалось программой испытаний. Но оператор не справился с управлением, и мощность реактора упала почти до нуля. В таких случаях реактор должен глушиться. Но персонал не посчитался с этим требованием. Начали подъем мощности. 26 апреля. 1 час 00 минут – Персоналу, наконец, удалось поднять мощность и стабилизировать ее на уровне 200 МВт вместо 1000 МВт, запланированных программой испытаний. 1 час 03 минуты и 1 час 07 минут – К шести работающим ГЦН дополнительно подключили еще два, чтобы повысить надежность охлаждения активной зоны реактора после испытаний. Подготовка к эксперименту. 1 час 20 минут – Стержни автоматического регулирования (АР) вышли из активной зоны на верхние концевики, и оператор даже помогал этому с помощью ручного управления. Только так удалось удерживать мощность аппарата на уровне 200 МВт (тепловых). Но какой ценой? Ценой нарушения строжайшего запрета работать на реакторе без определенного запаса стержней – поглотителей нейтронов. 1 час 22 минуты 30 секунд – В активной зоне находилось всего шесть-восемь стержней. Эта величина примерно вдвое меньше предельно допустимой, и опять реактор требовалось заглушить. 1 час 23 минуты 4 секунды – Оператор закрыл стопорно-регулирующие клапаны восьмого турбогенератора. Подача пара на него прекратилась. Начался режим выбега. В момент отключения второго турбогенера-

тора должна была бы сработать еще одна автоматическая защита по остановке реактора. Но персонал, зная это, заблаговременно отключил ее, чтобы, по-видимому, иметь возможность повторить испытания, если первая попытка не удастся. В ситуации, возникшей в результате нерегламентированных действий персонала, реактор попал (по расходу теплоносителя) в такое состояние, когда даже небольшое изменение мощности приводит к увеличению объемного паросодержания, во много раз большему, чем при номинальной мощности. Рост объемного паросодержания вызвал появление положительной реактивности. Колебания мощности в конечном счете могло привести к дальнейшему ее росту. 1 час 23 минуты – Начальник смены 4-го энергоблока, поняв опасность ситуации, дал команду старшему инженеру управления реактором нажать кнопку самой эффективной аварийной защиты (АЗ-5). Стержни пошли вниз, однако через несколько секунд раздались удары, и оператор увидел, что поглотители остановились. Тогда он обесточил муфты сервоприводов, чтобы стержни упали в активную зону под действием собственной тяжести. Но большинство стержней-поглотителей так и осталось в верхней половине активной зоны. 26 апреля 1986 года в 1 час 23 минуты 40 секунд произошел взрыв... Авария подобного типа, какая произошла на Чернобыльской АЭС, так же маловероятна, как и гипотетические аварии. Причиной случившейся трагедии явилось непредсказуемое сочетание нарушений регламента и режима эксплуатации энергоблока, допущенных обслуживавшим его персоналом. В результате этих нарушений возникла ситуация, в которой проявились некоторые существовавшие до аварии и устраненные в настоящее время недостатки реакторов типа РБМК-1000. Конструкторы и руководители атомной энергетики, осуществлявшие проектирование и эксплуатацию РБМК-1000, не допускали, а, следовательно, и не учитывали возможность такого количества различных отступлений от установленных и обязательных для исполнения правил, особенно со стороны тех лиц, которым непосредственно поручалось следить за безопасностью ядерного реактора.

При этом суммарный выброс радиоактивных веществ в атмосферу составил 77 кг (заметим, что при взрыве атомной бомбы над Хиросимой было выброшено "всего" 740 г), ситуация была бесконтрольной в течение длительного времени. В первые 2-3 суток аварии отмечалось мощное истечение радиоактивных продуктов (высота струи превышала 1200 м). Дальнейшее истечение (около 10 дней) происходило из-за возгорания графитовой кладки реактора, что вывело из строя систему безопасности. Радиоактивные продукты воздушными потоками распространились на огромной территории (около 2 тыс. км). Выпадение радионуклидов фиксировалось на территории Австрии, Италии, Польши, Норвегии, Швеции и др. стра-

нах. На территории бывшего СССР пострадало 11 областей, но особенно: Брянская, Калужская, Тульская, Орловская, Гомельская, Могилевская, Житомирская области.

***Второй докладчик:* Тема моего доклада – ЛИКВИДАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ АВАРИИ НА ЧАЭС.**

Первоочередной задачей по ликвидации последствий аварии было осуществление комплекса работ, направленного на прекращение выбросов радиоактивных веществ в окружающую среду из разрушенного реактора. Важным этапом этой работы стало сооружение укрытия над разрушенным реактором с целью обеспечения нормальной радиационной обстановки на окружающей территории и в воздушном пространстве. Наряду с этим проводились дезактивационные работы на площадке атомной станции и в 30-километровой зоне. Практически с первых часов, прошедших после начала аварии на ЧАЭС, персонал Смоленской атомной электростанции принял непосредственное участие в ликвидации ее последствий. Первыми в зону поражения с ЧАЭС были направлены дозиметристы – надо было произвести детальную разведку территории станции и окружающего ее района для выявления степени загрязненности, определения уровня радиации. В городе Десногорске в настоящее время проживает около 1500 участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС и около 300 человек, эвакуированных из города Припяти, в том числе около 100 детей. Свыше 50 человек является инвалидами (инвалидность связана с аварией на ЧАЭС). Из всего числа наших участников и эвакуированных, более 40 человек умерло от онкологических заболеваний. Смоленская АЭС сыграла основную роль на работах по ликвидации последствий аварии на ЧАЭС, персонал ЧАЭС координировал и организовывал работы в сверхвысоких радиационных полях с привлечением сил Минобороны СССР. Так, в мае 1986 года, директором ЧАЭС был назначен директор ЧАЭС Поздышев Эрик Николаевич, на долю которого выпала нелегкая судьба по подготовке ЧАЭС к эксплуатации, по расселению эвакуированного персонала ЧАЭС в других городах (в основном в Киеве). Перед отъездом на ЧАЭС Э.Н. Поздышев обратился с предложением к работникам Смоленской АЭС отправиться с ним на помощь в ликвидации последствий аварии. Многие откликнулись на этот призыв. Искали и назначали руководителями таких людей, которые могли самостоятельно решать все вопросы. И таких оказалось много. Штаб по ликвидации последствий аварии на ЧАЭС возглавил бывший заместитель начальника цеха ЧАЭС Самойленко Юрий Николаевич. Членами этого штаба были остальные работники ЧАЭС: Васильченко Дмитрий Леонтьевич, Голубев Виктор Васильевич и многие другие. Эти

люди с середины мая и до конца года безвыездно из зоны ЧАЭС организовывали и принимали личное участие в широкомасштабных ликвидационных работах на ЧАЭС в сверхвысоких радиационных полях, получив при этом сверхдопустимые индивидуальные дозы облучения. В настоящее время они пенсионеры и являются инвалидами II группы. С 1987 по 1993 занимали высокие руководящие должности на работах по ЛПА на ЧАЭС, внедряя при этом современные технологии, технику, методики и т. д. Самойленко Ю.Н. в 1986 году присвоено звание "Герой Социалистического труда СССР", Васильченко Д.Л. и Воробьев В.В. имеют высокие государственные награды. Всего же по городу Десногорску за работы по ликвидации последствий аварии на ЧАЭС награждены правительственными наградами более пятидесяти человек, в том числе двое награждены посмертно. Сложная экономическая ситуация не позволяет государству в полной мере оказывать посильную помощь чернобыльцам. И сейчас эти люди являются практически беззащитными. Все это заставило их объединиться в общественную организацию "Союз Чернобыль", основной задачей которой является борьба с чиновниками разных уровней за свои права, гарантированные конституцией и федеральными законами.

Уроки на будущее. После аварии на Чернобыльской АЭС в стране принят целый ряд дополнительных организационных и научно-технических решений, направленных на повышение безопасности атомной энергетики. Реализованы сводные мероприятия по повышению надежности и безопасности действующих атомных станций. Осуществлены мероприятия по повышению безопасности реакторов РБМК-1000. Они включили в себя установку дополнительных стержней-поглотителей в реакторе для снижения парового коэффициента реактивности, повышения эффективности и быстродействия аварийной защиты (БАЗ). С учетом анализа причин аварии пересмотрена нормативно-техническая документация по АЭС, внесены определенные изменения в общие положения обеспечения безопасности атомных станций и правил ядерной безопасности. Все вновь принимаемые, а также уже работающие на атомных станциях специалисты проходят психофизиологическое обследование. Созданы современные тренажеры. Один из них, предназначенный специально для тех, кто работает на РБМК, уже действует на Смоленской АЭС. Он позволяет с помощью электроники создавать на учебном пульте управления самые различные ситуации, включая и аварийные, чтобы подготовить операторов к правильным действиям в экстремальных ситуациях.

III. Мини-викторина

Ведущий: А сейчас мы узнаем, насколько наши знания позволяют нам судить о последствиях аварии на ЧАЭС, вредных факторах воздействия

радиации на организм человека и многом другом. Вам будут предложены вопросы, на которые вы попытаетесь дать ответ. (Ведущий задает вопросы, а студенты поднимают руки и пытаются отвечать на вопросы).

1. Что такое радиация? (Излучение элементарных частиц-позитронов в результате распада радиоактивных элементов).

2. В каких единицах измеряется радиоактивное излучение? (В Рентгенах).

3. В чем измеряется доза облучения человека? (В Бэрах).

4. Какие радиоактивные изотопы вам известны? (Цезий-137, Стронций-90).

5. Какая доза облучения является опасной для организма человека? (свыше 100 Р).

Ведущий: Для ликвидации пробелов в наших знаниях вашему вниманию предлагается видеофильм.

IV. Просмотр видеофильма

V. Выступления докладчиков

Третий докладчик: Темой моего выступления является **ПРОБЛЕМА РАДИАЦИИ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Степень радиационных поражений зависит от полученной дозы и времени, в течение которого человек подвергался облучению. Надо понимать: не всякая доза облучения опасна для человека. Если делают флюорографию, рентген, смотрят телевизор, проводят радиоизотопное исследование – во всех этих случаях происходит дополнительное облучение, но дозы эти малы, а потому и неопасны. Если доза не превышает 50 Р, то лучевая болезнь исключается. Доза в 200-300 Р, полученная за короткий промежуток времени, может вызвать тяжелые радиационные поражения, но если такую же дозу облучения получить в течение нескольких месяцев – это не приведет к заболеванию, т.к. организм человека способен вырабатывать новые клетки, т.е. идет процесс восстановления.

Доза облучения может быть однократной и многократной.

Однократным считается облучение, полученное за первые четверо суток, свыше – многократное. Однократное облучение человека дозой 100 Р и более называют острым облучением.

Начальник пожарной охраны города Москвы генерал-майор В.М. Максимчук умер в 1994 году, а облучение получил в 1986 г., работая в Чернобыле по ликвидации катастрофы на АЭС. Через 8 лет, но облучение дало о себе знать, 30 тыс. чернобыльцев находятся под постоянным медицинским наблюдением, 7 тыс. из числа облученных умерли.

С 1976 г. действуют Нормы радиационной безопасности, уточненные в 1987 г. (после Чернобыля). Их цель – предупредить переоблучение людей при авариях на ядерных энергетических установках.

Для этого все население условно разбито на три категории.

Категория А – персонал радиационных объектов, АЭС, радиологи, рентгенологи и др.

Категория Б – население, проживающее вблизи радиационных объектов.

Категория В – все население.

На население воздействует тот радиационный фон, среди которого оно живет. У нас он колеблется в пределах от 6 до 18 мкР/ч.

В зонах, подверженных радиационному воздействию, после Чернобыля, защитные мероприятия проводятся только в том случае, если уровень дозы облучения населения в год более 0,1 бэр (биологический эквивалент рентгена), если меньше, то население проживает по обычному режиму жизнедеятельности. Одним из самых трагичных и непредвиденных последствий влияния чернобыльского выброса на здоровье оказалось нарушение умственного развития у детей, облученных в утробе матери. Например, по статистическим данным в Гомельской области в 1986 г. число случаев впервые установленного нарушения умственного развития составило 100, в 1990 г. эта цифра возросла до 680. В 1993 г. было зарегистрировано 910 случаев умственной отсталости у детей. В 1994 г. наблюдался резкий скачок по этому показателю, было обнаружено 1200 детей, отстающих в умственном развитии. В 1995 г. эта цифра несколько сменилась (900 случаев нарушения умственного развития).

Всемирная Организация Здравоохранения подвела в 1995 г. итоги масштабного исследования, включавшего обследования 2189 детей, родившихся на загрязненных территориях Белоруссии, Украины и России и 2021 детей, родившихся, на незагрязненных территориях. Дети, родившиеся у облученных матерей, статистически достоверно отстают в умственном развитии, показывают разного рода нарушения поведения и имеют больше эмоциональных проблем, чем их сверстники, родившиеся на радиационно-чистых территориях.

Таким образом, радиация нарушает нормально формирование центральной нервной системы в ходе развития плода в утробе матери. Этот эффект может оказаться самым страшным для ближайших поколений людей, проживающих на радиоактивно загрязненных территориях. Одним из страшных последствий чернобыльского облучения стало повышение числа ослабленных и больных новорожденных. В Венгрии среди новорожденных, появившихся на свет в мае-июне 1986 г, доля новорожденных с пониженным (менее 2500 г) весом была статистически достоверно боль-

шей, чем обычно. Это характерно и для рожденных в июне 1986 г. в Швеции. Резкое возрастание числа новорожденных с ненормально низким весом (менее 1500 г) отмечено и в одном из наиболее пораженных чернобыльским выбросом регионе Великобритании – Уэльсе. Так, в 1983 г. уровень выпадения ^{90}Sr составил 0,4 Ки/км², в 1984 и 1985 гг. – 0,5 Ки/км². При этом доля новорожденных (в %) с весом тела менее 1,5 кг в 1984 г. составила 0,6%, в 1985 г. – 0,75%. В 1986 г. наблюдался сильный выброс ^{90}Sr (3 Ки/км²), при этом доля ослабленных новорожденных увеличилась до 0,85%; в 1987 г. выброс ^{90}Sr (1 Ки/км²), несмотря на это возросла доля новорожденных с весом менее 1,5 кг (0,96%). В 1988 г. выброс ^{90}Sr составил 0,5 Ки/км², а доля ослабленных новорожденных 0,81%. В 1989 г. 0,4 Ки/км² – уровень выпадения ^{90}Sr , 0,83% – доля ослабленных новорожденных. В 1990 г. соответственно 0,4 Ки/км² и 0,83%. В 1991 г. наблюдалось рождение ослабленных детей (0,86%), в 1992 г. – 0,82%. Отсутствие данных по "чернобыльским" территориям России, Украины, Белоруссии свидетельствует только о плохой медицинской статистике, а не об отсутствии таких эффектов.

Рост числа детей с врожденными пороками развития (ВПР), такими, например, как раздвоение губы и нёба, удвоение почек, мочеточников, появление дополнительных пальцев, аномалии развития нервной и кровеносной системы и т.п., является одним из грозных симптомов, повсеместно сопровождающих радиоактивное чернобыльское загрязнение. Например, по данным отдела здравоохранения г. Гомеля, полученным от Е. Макеевой, в 1986 г. число случаев ВПР среди детей Гомельской области составило 90. К 1991 г. этот показатель возрос до 105. Увеличение встречаемости ВПР продолжалось в Гомельской области до 1994 г, в этот год оно превысило уровень 1986 г. более чем в 6 раз. В 1994 г. зарегистрировано 200 случаев ВПР. В 1995 г. этот показатель несколько уменьшился, обнаружено 150 случаев ВПР.

По всей Белоруссии за 9 лет после чернобыльской катастрофы статистически значимо возросла доля новорожденных, умерших от пороков развития нервной системы, увеличилась доля легальных абортс в ВПР. Аналогичные данные получены для Турции. Персонал детских больниц в Минске фиксировал резкое увеличение числа случаев врожденного диабета, случаи которого вообще не отмечались до Чернобыльского взрыва. До чернобыльской катастрофы рак щитовидной железы у детей и подростков на территориях Украины, Белоруссии и России встречался крайне редко.

В Белоруссии, например, за 1965 – 1985 гг. был зарегистрирован только 21 случай. В 1986 г. – 25 случаев, 1987 г. – 30 случаев, 1988 г. – 41 случай.

В 1989 г. больных раком щитовидной железы было уже 73 человека, а в 1990 г. эта цифра увеличилась до 125, в 1991 – 205 человек, 1992 – 326 чел., 1993 – 447 чел., 1994 – 672 чел., в последующие годы эта цифра увеличилась. Таким образом, к 1996 г. заболеваемость раком щитовидной железы у детей и подростков в России и в Украине на загрязненных радиацией территориях возросла в десятки раз, а в Белоруссии – стране, наиболее пострадавшей от чернобыльского выброса, – в сотни раз. К началу 1996 г. на территории СНГ, загрязненной чернобыльским выбросом, насчитывалось около 1000 заболевших раком щитовидной железы. Причем рост числа заболевших по прогнозам будет нарастать до 2011 г. Рак щитовидной железы оказался необычайно агрессивным, с ранним и быстрым образованием метастазов в лимфатических узлах и легких.

Необходимо отметить, что одновременно наблюдался колоссальный всплеск других патологий щитовидной железы: заболеваемость эндемическим зобом, увеличение щитовидной железы. По прошествии нескольких лет возрастание числа заболевания раком щитовидной железы начало отмечаться и в других странах, пораженных чернобыльским выбросом. Так, в 1991 г. это явление обнаружено в США, как у детей, так и у взрослых.

Действие излучения можно разделить на соматическое (действие на облученного человека) и генетическое (действие на его потомство). Кроме того, облучение делят на проникающее, если его получают в течение короткого интервала времени (обычно от секунд до часов), и постоянное, если его получают в течение длительного интервала времени (обычно годы и десятилетия). Остаточное соматическое действие проникающей радиации может сохраняться более 30 лет после взрыва.

Другой эффект радиационного облучения приводит к сокращению продолжительности жизни; его оценивают примерно в 0,25 дня на 1 Дж/кг при постоянном облучении и приблизительно 0,1 дня на 1 Дж/кг при воздействии проникающей радиации.

При некоторых случайных облучениях воздействию подвергаются только некоторые отдельные органы или участки тела. Доза излучения, которой может сопротивляться большинство органов, значительно выше, чем у всего тела. В отличие от соматических, генетические действия облучения установить значительно труднее. Однако известно, что радиация может вызвать мутации посредством невосстановимых разрушений в хромосомах или за счет изменения последовательности оснований в цепи ДНК.

При рассмотрении соматического воздействия следует учитывать, что биологические повреждения, вызванные получением дозы радиации за счет постоянного облучения, существенно меньше, чем в том случае, когда та же доза излучения получена за счет проникающей радиации. Причина этого заключается в том, что тело человека обладает возможностью избавляться

от повреждений, вызванных малыми дозами радиации, растянутыми во времени. Это утверждение может быть неверно в случае генетического действия (и возможно для некоторых соматических эффектов, таких, например, как восприимчивость к лейкемии). Таким образом, нельзя указать уровень радиации, ниже которого повреждения у человека отсутствуют. Видимо, все облучения в той или иной степени вредны.

Ведущий: Как вы думаете, какие меры противодействия вредным последствиям аварии на ЧАЭС должен предпринимать каждый из нас, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье своих родных и близких? (Студенты делают самостоятельные выводы о необходимости отказа от вредных привычек и экологически выдержанной деятельности).

VI. Рефлексия

Ведущий: Выразите, пожалуйста, одним словом свое впечатление от проведенного мероприятия? (Студенты по очереди отвечают на вопрос).

Т.І. Якубовіч

дацэнт кафедры
рускай і беларускай мовы

А Ё НАС СЯГОННЯ МАСЛЕНІЦА (тэатралізаваная вечарына)

Мэты і задачы:

- садзейнічаць адраджэнню багатых традыцый і звычаяў, пакінутых нам у заповіт продкамі;
- абудзіць павагу да духоўнай спадчыны беларусаў, зберагчы святую любоў да Бацькаўшчыны, роднай мовы;
- выходзіць у моладзі грамадзянскія пачуцці, лепшыя маральныя якасці; цвярджаць пачуццё нацыянальнай самасвядомасці, высакароднасці; вучыць ганарыцца сваімі каранямі, роднай мовай.

І частка

(Занавес сцэны закрыты)

І вядучы: Масленіца – старажытнае перадвеснае свята, першае свята ў гонар сонца. У час яго святкавання на снях вазілі кола, якое сімвалізавала сонца; спальвалі пудзіла, што сімвалізавала адыход зімы. Раскладвалі кастры, вакол іх вадзілі карагоды. У мінулым усё гэта мела магічна-ачышчальнае прызначэнне. Так (на павер'і) развіталіся з усім злым і нячым.

2 вядучы: Масленіца, відаць, паходзіць ад таго, што на працягу ўсяго тыдня дазвалялася есці кароўскае масла. Раней на Русі Масленіца святкавалася на працягу 14, пазней і цяпер на Беларусі толькі 5-7 дзён. Царква прыстасавала свята да апошняга тыдня перад вялікім постам. Асноўная ж накіраванасць масленічнай абраднасці – паскарэнне надыходу вясны, забеспячэнне багатага ўраджаю ў новым годзе і дастатку ў доме.

1 вядучы: Дні Масленіцы ў нас праходзілі даволі сціпла. На масленічным тыдні святкаванне пачыналася ў чацвер. Гэты дзень насіў назву "святога Уласа". Па павер'і беларусаў, на "Уласа" павінен упершыню заспяваць жаваранак, які не адлятае, магчыма, у вырай, а замірае да вясны дзе-небудзь ва ўтульным месцы, на полі, пераважна пад мяжой, таму ён раней за іншых птушак з'яўляецца на полі (калі пачынаюць адтайваць межы).

2 вядучы: У народзе кажуць, "жаўранак – на праталінку, а шпак на прагалінку".

(Адкрываецца занавес на сцэне. Сцэна прыбраная ў беларускім нацыянальным стылі. Дзве дачкі гаспадароў у гэты час прыбіраюць хату перад прыходам гасцей для святкавання Масленіцы. Вешаюць ручнікі, праціраюць гліняны посуд, ставяць на стол)

1-я дачка: Ці многа ў нас гасцей будзе, Маруся?

2-я дачка: Ой, Волечка, мяне сёння другое хвалюе.

Волька: Цікава, што?

Маруся: Ці будуць сёння хлопцы цягаць "калодку"?

Волька: Не хвалюйся, будуць абавязкова. А твой Іванка дык першы ў хаце з "калодкай" будзе. Так што рыхтуйся да вяселля. Але ж і Мікола па табе сохне.

Маруся: Баюся я, каб чаго дрэннага не выйшла... Стаў хутчэй на стол, а то матуля сварыцца будзе, што прыпазніліся. Ой, ужо прыйшла з татам.

Маці: Ах вы, непаваротлівыя, яшчэ не прыбраліся. Хто вас замуж возьме, такіх няўмек. У дзеўкі ўсё павінна ў руках гарэць. А вы робіце, як мокрае гарыць. Дзе бліны?

Дочкі: Вось яны, у печы, мамачка! Каб цёпленькія, смачныя былі.

Госці: Добры дзень у хату!

(Маці і дачкі запрашаюць гасцей за стол для частання блінамі, сырам, маслам і г.д. Гаспадар разразае стос бліноў на 4 часткі.)

1-ы госць: А вы ведаеце, чаму на Масленіцу пякуцца бліны?

Госці: Не ведаем. Чаму?

1-ы госць: А таму, што кругласпечаны блін (паказвае яго) – сімвал сонца. А сонца абагатвараецца чалавекам яшчэ са старажытнасці. Бо яно дае не толькі цяпло і святло, а і прабуджае жыццё на зямлі.

2-і госць: А ці ведаеце вы, калі і якія бліны пякліся?

Госці: Не.

2-і госць: Тады слухайце. На масленічным тыдні першыя 2-3 дні гаспадыня пякла бліны аржаныя, аўсяныя ці ячныя, а пасля, калі надыходзілі развітальныя дні, пякла ўжо бліны з грэчкай мукі.

3-і госць: А цяпер якія бліны пякуць?

Госці: З маслам, са смятанай, з капустай, з грыбамі, з тварагом, з варэннем, з яблыкамі...

3-і госць: Вось бачыце колькі! Ажно цяжка пералічыць.

1-ы госць: А ці ведаеце вы, што Масленіцу на Беларусі яшчэ называюць "Запусты" (у Вілейскім, Мядзельскім і іншых раёнах). Запусты завяршалі мясаед – час, калі можна было есці ўсё скаромнае. Пасля гэтага свята пачынаўся вялікі пост. Заўважце, што Запусты і запусціца – словы аднакарэнныя. Успомнім: запусцілася карова – гэта значыць, перастала даіцца перад ацёлам, не было малака і страў малочных – вось для беднай сялянскай сям'і і пачынаўся вялікі пост.

2-і госць: А да паста елі колькі хацелі мяса ("гавеліся"): у нядзелю – 5 разоў, у панядзелак – 7, у аўторак – 9.

1-ы госць: Цікава, а як раней захоўвалі тварог аж да самай Масленіцы? Халадзільнікаў жа не было, перапрацоўчых заводаў таксама.

4-ы госць: Тварог добрыя вязковыя гаспадыні назапашвалі ў час летняга пятроўскага посту. Спачатку тварог пераціралі з соллю, пасля клалі ў які-небудзь посуд (звычайна ў міскі розных памераў) і зверху залівалі растопленым маслам, каб паветра не пападала; у такім выглядзе тварог можна доўга захоўваць. Іншыя ж пераціралі з соллю і сметанковым маслам адразу, а затым яшчэ і зверху залівалі маслам. Вельмі смачна, паспрабуйце зрабіць гэта самі і пакаштуйце – не пашкадуеце.

3-і госць: На Запусты гаспадыням не было часу нават поту ўцерці: трэба было то пяхы, то варыць. Гатавалі капусту, квас, была і верашчака, якая перапаўнялася скваркамі, у верашчаку клалі яшчэ 2-3 каўбасы. Варылі яшчэ і студзіну, ці квашаніну, са свіных ног, галавы і вушэй (зараз называюць студзень, або халоднае). Гэта лічылася прывілеяванай стравай. Не кожны мог такое сабе дазволіць, не той дастатак быў. Не абыходзілася і без гарэлки. Пра яе гаварылі: "Гэта тая, што нараджае, яна ж і пахавае".

(У хату заходзіць моладзь, вітаюцца. Паводле народнага звычаю, хлопец цягне калодку, спыняецца каля Марусі, кланяецца бацькам, садзіцца побач з будучай нявестай. Жанчыны запрагаюць у калодку другога (чаму не ажаніўся, ён адкупляецца грашамі).

Гаспадыня: Госці мае дарагія! Сёння мы з вамі сустрэліся, таму што надыйшла Масленіца. Маслянка, сырніца – свята праводзін зімы і сустрэчы вясны, свята сонейка і агульнай радасці. Давайце і мы трошкі зіму падгонім, няхай яна ўжо на поўнач ідзе, да нас вясну пускае.

Малая дзяўчынка: Ідзі, ідзі, зіма, да Кракава,
Зноў ты прыйдзеш аднакава,
Ідзі, ідзі, зіма, да Кіева,
Ты нам лета пакінула,
Ідзі, зіма, да крынічкі
Ды забірай рукавічкі.

Гаспадыня: Блінам на Масленіцу такая пашана, бо яны кругленькія, жоўценькія, вельмі падобныя да сонейка. А пасля зімы людзі сонейку вельмі рады. Сонейка на небе плавае іскрыстае, рухавае, жыццё дае палеткам, і збажыне, і кветкам.

Гаспадар: На масленіцу хлопцы і дзяўчаты гушкаюцца на арэлях, каб высокі рос лён. Калі ёсць снег, то дарослыя і дзеці катаюцца на санках з горак. Многа таксама і маслянічных песень людзі ведаюць.

І-ы госць: Давайце паспяваем.

А мы масленку дажыдалі
І ў аконца паглядалі,
Мы думалі: Масленка сем нядзелек,
Ох, сем нядзелек,
Ажно Масленка – сем дзянёчкаў.
Ах, сем дзянёчкаў.
Гару сырам набівалі,
Зверху маслам палівалі,
А ад сыра гара сыра,
А ад масла гара ясна.
А на двары снягі сыплюць,
А нас мамкі дамоў клічуць.
А ў нас сёння Масленіца
Вылецела з куста ластавіца.
Села-пала на калу,
Кідала масла па каму, па каму,
А хто ўхопіць, дык таму, дык таму.
Наша Волечка ўхапіла, ухапіла,
У кубачку растапіла, тапіла.
Свайго мілага паіла, паіла.
Мы Масленіцу сустрэкалі
І сыр з маслам пачыналі.
Мы сырам гарушку высыпалі,
А маслам гарушку палівалі.
Наша гарушка – катліва,
Нашы дзевачкі – гуллівы,

Маладушкі – шчагаллівы,
Стары бабы – варкатлівы.
На гару гуляць не пускаюць.
А я сама – маладая,
Я, як клюквінка ласкавая,
Як бруснічанька маладая.
Я пайду!

Гаспадар: Масленіца святкавалася не толькі як провады зімы, яна больш звязана з культам прадаўжэння чалавечага роду, узвялічвання маладажонаў і ганьбавання хлопцаў, якія не ўступілі ад Масленіцы да Масленіцы ў шлюб.

Малая дзяўчына: А ў нас сягоння Масленіца,
Прыляцела ластавіцаю,
Села-пала на жэрдачку.
Шчабятала вестачку.

Гаспадыня: А ці ведаеце вы, што ў апошні дзень Масленіцы, паводле хрысціянскага звычаю, людзі адзін у аднаго прабачэння просяць, каб сустрэць вясну з лёгкай сэрцам.

Гаспадар: Дзеці просяць прабачэння па старшынстве: "Прабач, бацька родны, калі саграшыў перад табою справаю ці языком". Затым сам гаспадар: "Перапрашаю ўсіх, даруйце, калі пакрыўдзіў словам ці дзеяннем, усё гэта – дзеля выхавання, з любоўю".

Гаспадыня: Я вам таксама раю сёння папрасіць прабачэння ў сваіх родных, знаёмых, сяброў. Рабіце гэта часцей, нікому не пашкодзіць. (Госці просяць адзін у аднаго прабачэння).

Рэкламная паўза. Прадстаўляюцца ўвазе гледачоў творчыя работы студэнтаў-мастакоў па матывах народных традыцый.

Гледачам у зале раздаюцца карткі з тэматычнымі загадкамі (іх трэба адгадаць), незакончанымі прыказкамі (іх неабходна прадоўжыць).

Загадкі: 1. Сівая карова праз дарогу пройдзе, а белая засядзе (сыроватка, цадзілка, тварог). 2. Белая кабыла ўвесь лес з'ела (печ). 3. У рубашцы нарадзіўся, а голы ходзіць (клінковы сыр). 4. Новая пасудзіна, а ўся ў дзірках (рэшата). У бабаіных руках – бакамі трах-трах (рэшата). 5. Вадкае, а не вада, белае, а не снег (малако). 6. Без кліноў, без капытоў, само падыходзіць. Ніхто яго не трывожыць (цеста). 7. Што расцілі, збіралі, тапталі, на стол заслалі (абрус). 8. На плеш капнеш, уставіш, напарыш, дастанеш, направиш (патэльня). 9. І сваё дзіця не забыла, і чужых накарміла (карова). 10. Усе яго любяць, а як паглядзяць – моршчацца (сонца).

Прыказкі: 1. Блін не клін – ... (бруха не распора). 2. Сядайце госці да вечара – ... (вам бліноў напечана). 3. Кажуць, што на мазаны блін і кот

...(па-другому глядзіць). 4. Хто працуе —...(той не сумуе). 5. Дзе справа — ... (там і слава). 6. Хто з сонцам устае на работу, ...(працуе ў ахвоту). 7. Ранняя птушка дзюбу цярэбіць, а позняя ...(вочы працірае). 8. Катаецца, як ...(сыр у масле).

II частка

(Вечарам моладзь ля кастра)

1. Чытаецца верш А. Куляшова "З далёкага".

З аднаго боку сцэны — імправізаваны касцёр (ля кастра дзяўчаты), з другога боку сцэны арэлі (гушкаркі, "гойданкі").

2. Гушкаюцца 2 хлопцы, сварацца, таўхаюцца, б'юцца. (Гучыць песня).

Гуталіся два малойчыкі,

Гу-та-та, гу-ля-ля.

Гуталіся і пабіліся,

А за што яны пабіліся?

Ці за яблычак, за румяненькі?

Ці за дзеваньку, за красавіцу?

Не за яблычак, за румяненькі,

А за дзеваньку, за красавіцу.

3. Гучыць песня: "Ой, жаль, жаль мне будзе"...

(Іванка абдымае Марусю, вядзе да арэляў, а Мікола гаруе...)

4. Іванка з Марусяй на арэлях — радасць, смех, жарты.

5. Выконваецца песня: "Ой, чорная, ты чорна".

6. Мікола махнуў рукой, шукае сабе другую. У гэты час выконваецца песня: "Кацілася чорна галка".

7. Моладзь спявае частушкі, водзіць карагоды, танцуе польку: Танцавалі мы гапак, танцавалі рускую, паглядзіце, зараз як скачам беларускую. Туп-туп, чаравік, не лянiся, сюды-туды, чаравік, павярніся.

8. Затым усе гукаюць вясну:

Мы вясну чакаем,

Мы вясну гукаем:

Прыходзь, вясна!

З ручайкамі бурлівымі,

З рэчкай гаманлівай!

Прыходзь, вясна!

З песняй-вяснянкай,

З сонейкам уранку!

Прыходзь, вясна!

1 вядучы: Дачакаліся мы сонейка, у нас добры настрой і спадзяванні на цёплую вясну і ўраджайны год. Але паколькі ў масленічныя дні прыня-

та прасіць прабачэння, давайце і мы з вамі папросім прабачэння і даруем адзін аднаму. Рабіце гэта часцей і не толькі ў масленічныя дні. Падумайце і згадзіцеся: у нас ёсць за што прасіць прабачэння.

2 вядучы: Хай у наш складаны час вашы словы "даруйце, калі ласка" разгладзяць зморшчынкі на тварах маці, запаліць іскрынку радасці ў сэрцах ваших сяброў, родных, суседзяў, пакінуць надзею, што не ўсё яшчэ страчана, згублена, што мы, нягледзячы ні на што, як былі, так і застанемся клапатлівымі, гасціннымі, добразычлівымі.

1 вядучы: Прабачце і нам, калі што не атрымалася. Спадзяёмся, што ў наступным годзе нашым дастойным пераемнікам стануць студэнты-малодшакурснікі, што наша моладзь будзе шанаваць і берагчы родную спадчыну, дарагія сэрцу багатыя бацькоўскія традыцыі.

Н.В. Карнеенко

ст. преподаватель

кафедры экономики и управления

ЗДРАВСТВУЙ, СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ **(занятие с элементами тренинговых упражнений)**

Цель мероприятия: адаптация студентов-первокурсников к новой среде обучения, диагностика коммуникативных качеств студентов группы; сплочение коллектива.

Вступительное слово куратора. "Дорогие ребята. В вашей жизни произошло значительное событие – начался этап студенческой жизни. Несколько интересным, насыщенным, запоминающимся будет время, проведенное в университете, зависит, прежде всего, от вас самих. Поэтому сегодня мы попытаемся определить основные направления нашей студенческой жизни".

"Я дарю тебе фотографию, потому что ..."

Студентам раздаются фотографии, которые были сделаны в момент вручения им студенческих билетов. Каждый подписывает свою фотографию.

Инструкция: "В ваших руках находятся фотографии, которые зафиксировали момент рождения вашей студенческой жизни. Каждый должен подарить кому-нибудь свою фотографию со словами "Я дарю эту фотографию тебе, потому что...". Дарить фотографии будем по цепочке, начнем со старосты группы. Постараемся, чтобы у каждого студента на память осталась фотография".

"Никто не знает, что я..."

Участники сидят по кругу. У куратора в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, у кого окажется мяч, завершает фразу "Никто из вас не знает, что я (или у меня)..." Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз".

"А вот у нас в университете"

У куратора в руках карточки с терминами: учитель, школа, урок, директор, экзамен, класс, классный час, классный руководитель, ученик, заместитель директора по учебной работе, аттестат, дневник и т.д.

Инструкция: "Вы уже заметили, что многие привычные для вас со школы термины в университете звучат по другому. У меня в руках карточки с терминами, которые используются в школе. Вы должны подобрать к ним синонимы из высшей школы".

"Алфавит"

Студентам раздаются листы, на которых в таблицу занесено словосочетание "студенческая жизнь"

С	Т	У	Д	Е	Н	Ч	Е	С	К	А	Я	Ж	И	З	Н	Ь
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Инструкция: "В каждую ячейку таблицы на соответствующую букву нужно записать качества, которыми, по вашему мнению, должен обладать студент, чтобы его студенческая жизнь была интересной".

После индивидуального заполнения таблиц, на доске заполняется аналогичная сводная таблица.

"Выявление важнейших качеств студента"

Составляется список качеств, которыми должен обладать студент. Для этого каждый студент называет одно качество. Далее предлагается каждому проранжировать перечисленные качества. Затем формируются группы (по пять человек), для чего проводится жеребьевка (можно использовать разноцветные карточки). Каждая группа проводит ранжирование качеств. На последнем этапе игры подводятся итоги работы каждой группы и принимается обобщающее решение.

"Я бы хотел принять участие в ..."

Это разновидность метода мозговой атаки. Как показывает практика, студенты первокурсники не очень активно генерируют идеи устно. Данная игра позволяет вовлечь каждого в обсуждение проблемы. Студенты каждой группы, сформированной в предыдущей игре, располагаются вокруг стола.

Инструкция: "В течение 2-х минут каждый студент должен записать мероприятие, в котором он хотел бы участвовать. После этого листки передаются по кругу. В течение 10 минут каждый сможет записать по 5 идей. Активом группы все предложения будут систематизированы, и на их основе будет составлен план работы группы".

Рефлексия. Каждому студенту предлагается на листе "Карта впечатлений от мероприятия" нарисовать свой остров, название которого характеризует его отношение к кураторскому часу.

И.В. Черепанова

ст. преподаватель кафедры
специальных психолого-
педагогических дисциплин

ВЕЧЕР ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

(тематический вечер для студентов первого курса)

Цель: сформировать активную общественную позицию, обогатить знаниями о таких социально-психологических феноменах как стресс и способы его преодоления, межличностные отношения, способы разрешения конфликтных ситуаций, поведение в толпе, суицидальное поведение, сновидения.

Задачи:

1. Обогатить знаниями о таких социально-психологических феноменах как:

- стресс и способы его преодоления;
- межличностные отношения;
- способы разрешения конфликтных ситуаций;
- поведение в толпе;
- суицидальное поведение;
- сон и сновидения.

2. Проинформировать об актуальных вопросах обучения на факультете, проживания в общежитии, возможностях работы в свободное время и т.п.

3. Обеспечить формирование гуманных ценностей.

4. Сформировать чувство личного участия в развитии общества и ответственности за его судьбу через участие в жизни факультета.

5. Развивать умение аргументировано отстаивать свои мысли в любых жизненных ситуациях.

Рабочий план подготовки мероприятия:

1. Примерно за месяц до планируемой даты возле расписания был вывешен почтовый ящик для сбора вопросов, волнующих студентов первого курса. Одновременно первокурсники были проинформированы о предстоящем мероприятии и им было предложено анонимно написать и бросить в почтовый ящик любые вопросы, которые их волнуют и на которые могли бы ответить администрация и преподаватели факультета.

2. Через неделю почтовый ящик вскрыли и произвели выемку корреспонденции. Затем полученные вопросы проанализировали и сгруппировали по темам и по возможным адресатам. Оказалось, что студентов первого курса в первую очередь волнуют вопросы, связанные с обучением в вузе, проживанием в общежитии, возможностью подработки. Для ответа на эти и подобные им вопросы были приглашены представители администрации (зам. декана по идеологической и воспитательной работе Старовойтов А.Л.), кураторы групп (Букач С.М., Иванова И.Р., Ильинич Н.В.), представители студенческого актива, члены БРСМ (Спирин Сергей, студент пятого курса). Кроме этого, интерес вызвали темы, которые находятся в компетенции, в первую очередь, психологов. Это стресс и способы его преодоления, межличностные отношения, способы разрешения конфликтных ситуаций, поведение в толпе, суицидальное поведение, сновидения. Для ответа на эти вопросы были приглашены студенты 4-го курса, обучающиеся по специальности "Психология", члены психологического клуба (Астапенко Ирина, Воюнкова Ольга, Игнатьева Анжелика, Майорова Марина, Попова Татьяна).

3. Следующим этапом явилось определение даты проведения мероприятия, подготовка помещения для проведения мероприятия, организация "сладкого стола" для участников.

Сценарный план проведения мероприятия

1. Вступительное слово куратора.

2. Выступление зам. декана по идеологической и воспитательной работе. Ответы на вопросы из зала.

3. Выступление члена студенческого актива, члена БРСМ, профсоюзного лидера. Ответы на вопросы из зала.

4. Выступления студентов:

- "О чем говорят сновидения" (Попова Татьяна);
- "Как справиться со стрессом" (Воюнкова Ольга);
- "Радость общения" (Астапенко Ирина);
- "Жизнь без депрессии" (Игнатьева Анжелика);
- "Поведение в толпе" (Майорова Марина).

Каждое сообщение сопровождалось демонстрацией наглядности и ответами на вопросы из зала.

5. "Сладкий стол" для участников встречи.

Ю.В. Яковлева
ассистент кафедры
германо-романской филологии

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ОБЩАТЬСЯ? **(семинар)**

Цель мероприятия: диагностика коммуникативных качеств у студентов группы, развитие навыков общения, сплочение коллектива.

Куратор: Никто не застрахован в жизни от неудач, невзгод, волнений. И часто их источником является неумение находить общий язык с окружающими, то есть общаться. Как Вы уже поняли, сегодня мы поговорим с вами о том, умеете ли вы общаться? Как Вы думаете, что такое общение? (Ответ студентов)

Общение – это обмен информацией, взаимовлияние, взаимопереживание, взаимопонимание. Всегда ли Вам легко общаться? (Почему?)

Куратор: Никого не надо убеждать соблюдать гигиену тела. А ведь не менее важна и гигиена взаимоотношений. Очень часто из-за недопонимания между собеседниками возникают конфликты, ссоры, споры из-за пустяков, которые приводят к эмоциональному стрессу, подрывающему психическое и физическое здоровье. Каждому хочется, чтобы его понимали, понимали и смысл его речи, и его стремления, и чувства. Чтобы вас понимали, нужно следить за тоном речи, вслушиваться в свою интонацию. Малоэмоциональная речь с трудом пробивает дорогу к слушателям. Когда же говорят с душой и о предмете, хорошо знакомом, Вас слушают внимательно. Для того, чтобы информацию подать наглядно и ярко, прибегайте к простым житейским примерам, поговоркам, пословицам, притчам. Учитывайте профессию, степень подготовленности собеседника в обсуждаемом вопросе. Чтобы Вас слушали внимательно, старайтесь говорить о том, что важно для собеседника. Не забывайте, что для партнера по общению небезразлично выражение Вашего лица. Чтобы первое впечатление о человеке оказалось по возможности более полным и точным, обращайте внимание не только на внешность, манеры и речь, но и на мимику, жесты, позу.

А Вы хотите узнать, коммуникабельны ли Вы? Чтобы оценить Вашу коммуникабельность, давайте попробуем ответить на следующие вопросы:

- 1) Умеете ли вы так поздороваться или о чем-то спросить, чтобы человеку было приятно ответить вам?
- 2) Способны ли вы вызвать интерес и чувство доверия?

3) Если с вами грубы, способны ли вы спокойно осадить грубияна, сделать его вежливее?

4) Умеете ли вы вовремя пошутить, разрядить накаленные страсти?

5) А прервать разговор, но так, чтобы собеседник не обиделся на вас?

6) А отказать в чьей-то просьбе, но не вызвать при этом враждебности?

7) А попрощаться – просто попрощаться, но так, чтобы вас хотели видеть еще раз?

Существует несколько **упражнений по развитию навыков общения**, с которыми мне бы хотелось вас познакомить.

Чтобы избавиться от привычного угрюмого или надменного выражения лица, по утрам немного задерживайтесь перед зеркалом "... покажите себе язык: это вас рассмешит, и вы улыбнетесь. Стоп! Именно такое лицо должно быть у вас в течение дня".

Если в вашем присутствии собеседник обычно чувствует себя скованно, не упускайте случая выразить одобрение человеку.

Старайтесь, устанавливая контакт с собеседником, приветливо ему улыбнуться. Не забывайте, искренняя улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Если вы не умеете ответить "нет", не обижая, и из-за этого легко впадаете в зависимость от других, идете на поводу против своего желания, развивайте в себе умение отказать: "Поверьте, рад бы, но не смогу".

И в завершение нашей сегодняшней беседы я хочу провести с Вами тест, который называется **"Ваш стиль общения"**. Известно, что взглянуть на себя "со стороны" никому не удастся. На этот вопрос Вы сможете ответить с помощью следующего теста.

1. Ищете ли Вы пути примирения после очередного конфликта?

а) Не всегда.

б) Иногда.

в) Никогда.

2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

а) Внутренне возмущаюсь.

б) Сохраняю полное спокойствие.

в) Теряю самообладание.

3. Какой (каким) считают Вас одноклассники?

а) Самоуверенной(-ым) и завистливой(-ым).

б) Дружелюбной(-ым).

в) Спокойной(-ым) и независимой(-ым).

4. Как Вы отреагируете, если Вам предложат возглавить какую-нибудь работу в университете?

- а) Приму с некоторым опасением.
- б) Соглашусь без колебаний.
- в) Откажусь от нее ради собственного спокойствия.

5. Как Вы поступите, если кто-нибудь из одноклассников возьмет без Вашего ведома Вашу тетрадь?

- а) Зададите ему "по первое число".
- б) Заставите вернуть.
- в) Спросите, не нужно ли ему еще чего-нибудь.

6. Какими словами Вы встретите родителей, если они вернулись с работы позже обычного.

- а) Что Вас так задержало?
- б) Где Вы торчали допоздна?
- в) Я уже начал(а) волноваться.

7. Если бы Вы оказались за рулем автомобиля, то как бы Вы себя повели?

- а) Старались бы обогнать машину, которая "показала Вам хвост".
- б) Вам все равно, сколько автомобилей Вас обогнало.
- в) Помчитесь с такой скоростью, чтобы Вас никто не обогнал.

8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

- а) Сбалансированными.
- б) Легкомысленными.
- в) Слишком жесткими.

9. Что Вы предпринимаете, если не все удается.

- а) Пытаюсь свалить вину на кого-нибудь.
- б) Смиряюсь.
- в) Впредь становлюсь осторожнее.

10. Как Вы отреагируете на статью в газете о распущенности в среде современной молодежи?

- а) Нужно запретить молодежи недостойные развлечения.
- б) Надо создать ей условия организованно и культурно отдыхать.
- в) Нечего с ней возиться.

11. Что Вы ощущаете, если то, о чем Вы мечтали, достается другому?

- а) И зачем я только тратил(а) на это нервы?
- б) Очевидно, этому человеку это нужнее.
- в) Может быть, я получу это в другой раз.

12. Какие чувства Вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?

- а) Чувство страха.
- б) Скучаю.
- в) Получаете истинное удовольствие.

13. Как Вы будете себя вести, если транспорт Вас "подвел" и Вы опаздываете на важную встречу?

- а) Будете нервничать во время встречи.
- б) Попытаетесь объяснить ситуацию.
- в) Огорчаетесь.

14. Как Вы относитесь к занятиям спортом?

- а) Стараетесь выиграть, если с кем-то соревнуетесь.
- б) Цените удовольствие почувствовать себя "в форме".
- в) Сердитесь, если проигрываете.

15. Как Вы поступите, если в кафе Вас плохо обслужили?

- а) Стерпите, избегая скандала.
- б) Сделаете замечание заведующей кафе.
- в) Сделаете запись в жалобной книге.

16. Как Вы поступите, если Вашу младшую сестру обидели в школе?

- а) Поговорите с учителем.
- б) Устроите скандал родителям того, кто обидел сестру.
- в) Посоветуете сестре дать сдачи.

17. Какой вы человек?

- а) Со средними способностями.
- б) Самоуверенный.
- в) Пробивной.

18. Что Вы скажете однокласснику, с которым столкнулись в дверях?

- а) Прости, это моя вина.
- б) Ничего, пустяки.
- в) А внимательнее ты не можешь быть?

19. Ваша реакция на статью в журнале о хулиганстве в среде молодежи?

- а) Когда же будут предприняты конкретные меры?!
- б) Следует ввести суровые наказания.
- в) Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

20. Какое животное Вы любите?

- а) Тигра.
- б) Домашнюю кошку.
- в) Медведя.

Подсчитайте баллы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2
в	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1

Если из предложенных вариантов Вы не выбрали ответ, засчитайте себе 0 баллов за этот вопрос.

Анализ результатов

34 и менее

Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено некоторой неуверенностью в собственных силах и возможностях. Это, без сомнения, не значит, что Вы греетесь под любым ветерком. Однако Вам следует быть более решительной. Если Вас критикуют "снизу", Вы относитесь к этому явлению доброжелательно, но побаиваетесь критики "сверху".

35-44 балла

Вы умеренно агрессивны, Вам сопутствует успех в жизни, так как в Вас достаточно здорового честолюбия. В большинстве случаев к критике Вы относитесь доброжелательно, если она по существу и без каких-либо претензий.

45 баллов и более

Вы чрезмерно агрессивны и неуравновешенны, а нередко бываете даже жестокими по отношению к другим людям. Если Вы поставили перед собой цель, то рассчитываете только на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете пожертвовать интересами окружающих. Критику "сверху" Вы принимаете, а критику "снизу" воспринимаете крайне болезненно, порой небрежно.

Куратор: В заключение я хочу порекомендовать вам книгу Лупьяна Яна Авсеевича "Барьеры общения, конфликты, стресс...". Эта маленькая, но ценная книга призвана помочь "познать самого себя" и своих собеседников, понять возможные причины конфликтов, отыскать пути их предупреждения и разрешения, овладеть некоторыми приемами эмоциональной разрядки. Она может быть вам очень полезна как будущим преподавателям и педагогам.

Приложение

Тест "Общительность"

Позволяет установить уровень вашей общительности.

Инструкция. Будьте внимательны! Возьмите лист бумаги. Ваша задача – прослушать утверждение, написать его номер в листок и оценить, насколько это утверждение верно для вас. Если верно, то надо напротив его номера поставить знак "+". Если неверно, то напишите знак "-". А если вам трудно ответить, можете поставить знак вопроса. Но это допускается только в крайних случаях.

Задание.

1. В свободное время я стараюсь быть среди людей.

2. Доверие к людям чаще приводит к неприятностям.
3. В жизни важнее самостоятельность или независимость, чем умение понимать других людей.
4. Я люблю шумные и веселые компании.
5. Я хорошо запоминаю имена и лица новых знакомых.
6. У меня часто возникает желание помочь другим.
7. Мне трудно вести себя с людьми естественно и непринужденно.
8. Я люблю что-то организовывать для других.
9. Меня раздражает откровенность и многословность некоторых знакомых.
10. Часто я могу понять настроения и желания незнакомых мне людей.
11. Я обычно трудно схожусь и знакожусь с новыми людьми.
12. Меня мало интересует личная жизнь моих знакомых.

Желательно готовые ответы не исправлять. Первая реакция очень точна.

Обработка результатов. Напротив, из 12 номеров поставьте после своего ответа значение ключа (правильный ответ для теста). Значение ключа по каждому утверждению: 1(+), 2(-), 3(-), 4(+), 5(+), 6(+), 7(-), 8(+), 9(-), 10(+), 11(-), 12(-).

Подсчитайте теперь количество совпадений, то есть варианты, когда ваш ответ совпал со значением ключа. Если у вас в ответе знак вопроса, то совпадения нет.

Анализ результатов. Настройтесь быть самокритичными. Принимайте даже что-то неприятное для вас спокойно.

Результат выше 9-ти баллов считается высоким и свидетельствует о достаточно выраженной у вас способности к общению. Вы умеете контактировать с людьми, понимать их. У вас развито чувство сопереживания с людьми. Вы скучаете в одиночестве, и вам лучше, уютнее в кругу друзей, знакомых и даже незнакомых людей. Вы готовы к сотрудничеству, заботливы, внимательны и даже в конфликте доброжелательны.

Сумма совпадений меньше 5-ти баллов не считается плохой. Просто вам интереснее и лучше быть одному или только с близкими людьми. В общении вы вежливы, корректны, но в меньшей мере, чем можно было бы, степенны, естественны, свободны. Если есть желание, то вам следует подумать о развитии у себя способности и умения общаться.

При значениях меньше 9-ти баллов необходимо составить план совершенствования своего умения общаться. Надо обратить внимание на развитие способности сопереживать. В общении важны находчивость, доброжелательность, сердечность, грамотная речь; хорошая память на лица, имена; здоровое чувство юмора и т.д.

М.В. Заблоцкая
преподаватель кафедры
английского языка

ЛИДЕР (игра)

Введение

Деятельность студентов в свободное время есть социально и психологически обусловленный исторический факт, зависящий от уровня развития общества, от особенностей личности. Как определенный образ жизни, как специфический вид жизнедеятельности личности она существовала, будет существовать, и развиваться всегда.

Свободное время исполняет роль регулятора в развитии интересов и способностей личности. Оно становится ареной проявления социальной, творческой активности, сферой утверждения в различных видах деятельности. Деятельность личности в свободное время воспринимается как удовольствие, что активизирует воображение, фантазию, инициативу личности. Не случайно основным вопросом на начальном этапе работы в студенческой группе должен стать вопрос: как сделать так, чтобы в группе царил не унылая педагогика мероприятий, а "педагогика отношений".

Существует достаточно большое количество научно-педагогических исследований, доказывающих, что различные формы внеучебной деятельности имеют сравнимую, а иногда даже большую, чем традиционные формы обучения эффективность в процессе адаптации студентов к условиям обучения в вузе, подготовки будущих специалистов. Неслучайно, современные вузы, как правило, ведут обширную деятельность по вовлечению студентов в различные внеучебные программы и мероприятия, что приводит к более полному достижению стоящих перед вузами психолого-педагогических целей обучения и воспитания. Именно в совместной внеучебной деятельности осуществляется процесс общения, возникают и складываются отношения, зарождается и крепнет общественное мнение, складываются нормы поведения, становятся более глубокими интересы, стремления, настроения.

Хорошо подготовленные и проведенные мероприятия, целью которых является знакомство группы, сплочение группы, выявление лидеров, выбор информационного, научного, культурно-массового, спортивного секторов студенческого актива позволяет, во-первых, студентам лучше узнать своих однокурсников, во-вторых, получить максимальную информацию о студентах.

Приведенное ниже мероприятие и позволяет решить ряд стоящих перед куратором студенческой группы задач.

Игра "Лидер"

Цель: Формирование навыков анализа и оценки предлагаемой информации, творческого подхода к организации дел.

Задачи:

- создание условий для самовоспитания личности и сотворчества, для сплочения студенческого коллектива;
- выявление лидеров в организации различных видов деятельности;
- развитие определенных способностей студентов – их логического мышления, общительности, художественного вкуса, актерских данных и т.д.;
- знакомство с миром увлечений студентов группы;
- создание атмосферы уважительного отношения к мнению других.

Оборудование: жетоны (желтого, зеленого, белого, красного цветов), цветные карандаши, маркеры, бумага, скрепки, клейкая лента, набор соломки для коктейля, стеллаж для демонстрации работ, раздаточные карточки с заданиями, бланки с текстом.

Описание игры:

Группа делится на подгруппы (примерно по 8 человек). Эти микро-коллективы могут быть составлены по любому признаку (с помощью жеребьевки, по знакам стихий, по знакам зодиака, по цвету одежды и т.д.). В течение игры участникам предлагается выполнить ряд заданий, сложность их увеличивается от первого до последнего.

Ребятам следует сказать, что имеется "секрет", который будет раскрыт в конце игры. О "секрете" знают только ведущий и его помощники (их количество равно числу групп). А секрет игры в том, что организаторы игры внимательно следят за тем, как каждый член группы участвует в выполнении задания. В результате все участники за каждое задание получают по цветному жетону. Жетоны изготавливаются заранее и ведущие договариваются: цвет жетона обозначает роль, которую сыграл каждый участник игры в выполнении данного задания. Участники об этом не знают, и это создает атмосферу загадочности, таинственности. Желательно, чтобы цвет жетона не соответствовал стереотипным обозначениям. Можно воспользоваться следующими цветовыми обозначениями:

"Лидер-организатор" – белый жетон. При обсуждении выдвигает свои идеи, подхватывает положительные и аргументировано отвергает отрицательные идеи других, распределяет роли выполнения задания, не боится взять на себя ведущую роль.

"Лидер-вдохновитель" – желтый жетон. Главная его черта – эмоциональность, стремление как можно скорее и вернее выполнять задание. Этим он побуждает других и пробуждает их творчество. Он выдвигает идеи, но они могут и не всегда быть верны.

"Исполнитель" – красный жетон. Он не проявляет инициативы, но соглашается с тем, что ему предлагают организаторы и вдохновители, подхватывает идеи и с удовольствием участвует в их реализации.

"Зритель" – зеленый жетон. Он слабо или вообще не участвует в обсуждении задания, с нежеланием может участвовать в выполнении задания.

Итак, в течение игры у каждого участника появляется набор жетонов (согласно количеству жетонов). В результате обнаружится, что определенная гамма цветов характерна для определенных ребят. Становится ясно, кто из них имеет данные к активной работе: у них много жетонов – "организаторов", "вдохновителей", меньше – "исполнителей".

Когда игра закончена, ведущий может разложить жетоны по фамилиям, чтобы потом внимательно проанализировать.

Теперь можно раскрыть секрет игры. Итоги подводит ведущий. В своем выступлении он должен избегать таких оценок: "Итак, наш лидер ...", или "Плохо действовали ...". Итог должен иметь мажорный или иметь полупешимый тон.

Возможный ход игры:

I задание. После разделения на группы предлагается разминка:

- Придумать название команде – 30 сек.
- Соответственно названию команды вспомнить или сочинить куплет песни – 2 мин.
- Придумать девиз – 2 мин.

II задание. Создать коллективный рисунок на заданную тему (предметы, или чувства, или настроение) – 3 мин.

III задание. Конкурс "Буриме".

Сочинить по готовой рифме – 4 мин.

IV задание. Написать рассказ, в котором все слова начинаются на одну из групп букв (С, К, О, Л, М, П, О, Н и т.д.) – 3 мин.

V задание. "Башня".

Группе выдается материал для строительства "башни": бумага и скрепки или два набора соломки для коктейля и клейкая лента. Участникам необходимо построить башню из этого материала. "Башня" должна быть устойчивой – 5 мин.

VI задание. "Машина".

Вспомогательного материала нет. Машина "строится" из членов группы. Нужно построить любой действующий механизм. Группа представляет, что у них получилось – 5 мин.

VII задание. "Авиакатастрофа".

Ведущий говорит участникам о том, что они – пассажиры самолета, который потерпел крушение в тундре, и проговаривает инструкцию, кото-

рая прописана на бланках. После чего участникам раздаются бланки со следующим текстом.

Условия: вы летите на рейсовом самолете в городок, расположенный на севере канадской провинции Квебек в субтропической области. Самолет терпит аварию и падает в озеро. Летчик погиб. Самолет некоторое время держится на плаву, и вы успеваете выйти из него и вынести некоторые вещи, затем самолет тонет. Вы одеты в теплое шерстяное бельё, толстые шерстяные брюки, в свитер, сверху кожаная куртка. На голове вязаная шапочка, на руках шерстяные перчатки, на ногах охотничьи ботинки из толстой кожи.

Местность в области представляет собой тундру – в основном это болота с разной степенью проходимости. Множество озер, соединенных между собой сетью речек и ручейков. На редких холмах растут карликовые деревья 10-15 сантиметров в диаметре.

Время: 6 октября 14:30. В городке, в который вы летели, вас ждут только 21 октября.

Вам необходимо расположить по степени значимости спасенные вами предметы – 10 мин.

• бутылка воды с дезинфекционными таблетками	• 13 деревянных спичек в водонепроницаемой коробке	• действующий электрический фонарь с 4 батарейками
• металлическая банка с 2 л кленового сиропа	• 80 м плетеного нейлонового каната	• набор для бритья (бритва и зеркало)
• заводной будильник	• топорик	• магнитный компас
• спальный мешок (арктический вариант)	• Книга «Ориентация по звездам на севере»	• проколотая камера авиационного колеса
• кусок брезента 6х6	• 2 бутылки рома (0,7)	• 3 пары снегоступов

VIII задание. "Необитаемый остров".

Зачитывается следующая установка: Волей судьбы вы оказались на берегу необитаемого острова. На острове нет цивилизации. Но здесь богатый животный и растительный мир. Больше вам об этом острове ничего не известно: ни о его размерах, ни о происхождении, ни об опасностях. Как далеко остров находится от цивилизации и есть ли возможность вас спасти, вы не знаете. Навигационных предметов, которые помогли бы вам себя обнаружить, у вас нет. Ваша задача создать условия, в которых вы смогли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность произошедшего, так как люди в таких условиях часто дичают, за раздражительностью часто вспыхивает ярость и драки. Вы должны освоить остров, нарисовать карту, наладить социальную жизнь, создать законы и т.д. – 15 мин.

IX задание. Инсценировка.

Можно взять известные сказки, либо одну сказку в разных жанрах – 10 мин.

Пусть в этот день будет видно каждого, каждый как-то проявит себя и каждый поделится своими впечатлениями от игры. Выявленный актив группы может стать основным связующим звеном в цепи взаимоотношений куратора с группой.

О.В. Борисова

ст. преподаватель кафедры
политологии и социологии

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: САМООЦЕНКА, ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ (семинар-практикум)

Цель занятия – ознакомить студентов с особенностями формирования и развития личности через определение понятий "самооценка" и "ценностные ориентации", выявить уровень самооценки студентов и его влияние на внутригрупповые отношения.

Данная цель может быть достигнута через реализацию следующих задач:

- дать определение личности, выявить особенности природных и социальных характеристик человека;
- выяснить сущность социализации как процесса формирования личности;
- определить сущность понятия "самооценка", роль самооценки во взаимодействии с другими людьми;
- проанализировать сущность статусно-ролевого подхода в определении поведения личности в группе;
- показать возможности изучения самооценки и ценностных ориентаций с помощью психологических и социологических методик.

Проблема для дискуссии

Высказываются разные мнения о личности "серого" студента. Одни говорят, что это – лодырь, тупица. Другие – человек, который многого не знает. А третьи считают, что это тот, кто не хочет учиться сам, мешает другим и еще хвастается своим невежеством.

Так кто же он "серый студент"?

Проблемные задания

1. Рассматривая основные этапы истории формирования человека как личности, И.С. Кон отмечает: "У человека индивидуально-природные различия дополняются различиями социальными, обусловленными общественным разделением труда и дифференциацией социальных функций, а на определенном этапе общественного развития – также и различиями индивидуально-личностными. Осознание значимости, социальной и личной ценности индивидуальных различий и связанную с этим автономизацию индивидов назовем персонификацией".

Выполните следующее задание: обратите внимание на себя и выделите те свойства, которые составляют Ваши индивидуально-природные, социальные и индивидуально-личностные отличия от других людей. Какие из выделенных свойств Вы считаете ценными для общества и для себя?

2. "Вы такой, как все, или нет?" – с этим вопросом социологи обратились к 2110 респондентам, представляющим взрослое население России. Ответы распределились следующим образом: "такой же, как окружающие" – 61%; "не такой, как другие" – 21%; "затрудняюсь ответить" – 18%. Особых примет у тех, кто чувствует себя не таким, как другие, почти не нашлось. Самое заметное отличие – в семейном положении. Не такими, как другие, чувствуют себя: 17% женатых (замужних) людей; 31% – лиц, никогда не состоящих в браке; 33% – живущих вместе, но официально не зарегистрированных; 57% – живущих порознь, но официально не разведенных.

Сравнительно часто (28%) "не такие, как все" встречаются среди владельцев больших домашних библиотек.

Как бы Вы ответили на вопрос социологов? 21% "не таких, как другие" это много или мало? Как бы Вы объяснили тот факт, что самые заметные отличия обнаруживаются в семейном положении, а не в профессиональной, не в общественной и не в досуговой сферах деятельности?

3. Американские социологи выявили связь между методами социализации и готовностью людей принимать ценности общества. Например, в зависимости от того, кем видят своих родителей юноши и девушки – надсмотрщиками или помощниками – они либо бунтуют против существующей системы власти, либо легко вливаются в нее. Те, кто получает мало поддержки, но много замечаний по дисциплине (особенно от отцов), часто становятся неконформистами в вопросах религии, и многие из них бунтуют, противопоставляя свои собственные ценности ценностям общества.

Правомерно ли расценивать такой результат социализации как неудачу и угрозу обществу?

4. Профессиональные роли оказывают существенное влияние на личность, формируя те или иные качества, стереотипы мышления и поведения человека. Проявите социологическое воображение и попытайтесь установить однозначное соответствие между перечисленными слева профессиональными ролями и названными справа качествами, которые они формируют.

<i>Профессиональные роли</i>	<i>Профессиональные качества</i>
Врач	Забота о надежности и безопасности
Инженер	Повышенное самомнение
Преподаватель	Подозрительность
Руководитель	Появление мыслительных и речевых штампов
Следователь	Стремление к особой точности
Экономист	Стремление внушить уверенность в благоприятном исходе дела

5. Каждый взрослый человек исполняет множество социальных ролей, что зачастую приводит к возникновению внутриролевых, межролевых и личностно-ролевых конфликтов. Проанализируйте накопленный опыт студенческой жизни и назовите типичные конфликты разного рода. Какие способы разрешения этих конфликтов оказываются наиболее успешными?

Тест "КТО ЕСТЬ Я В ЭТОМ МИРЕ?"

Перед Вами разлинованная полоска бумаги с надписью "Работа над текстом". На ней нанесены 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии.

Теперь сосредоточьтесь, пожалуйста, и представьте, что на каждой из этих линий Вы располагаете всех людей, живущих сейчас на Земле. Люди эти, конечно же, разные. Среди них есть больные и здоровые, робкие и смелые, умные и глупые, словом, обладающие множеством разных особенностей. На нашем рисунке условно изображено 10 наиболее важных черт, характеризующих так называемый профиль самооценки личности по принципу "самый-самый".

Работа над тестом

Здоровье		
	самые больные	самые здоровые
Ум		
	самые глупые	самые умные
Доброта		
	самые недобрые	самые добрые

Честность	самые лживые	самые честные
Общительность	самые необщительные	самые общительные
Принципиальность	самые беспринципные	самые принципиальные
Искренность	самые неискренние	самые искренние
Смелость	самые робкие	самые смелые
Привлекательность	самые непривлекательные	самые привлекательные
Счастье	самые несчастные	самые счастливые

Индексы слева на каждой линии обозначают самые низкие оценки конкретного качества или свойства личности, индексы справа – самые высокие. Так, на первой линии, обозначающей здоровье, к левому краю относятся самые больные люди, а к правому – самые здоровые. Оцените собственное здоровье на этой прямой и отметьте свое положение точкой или крестиком на ней. На следующей линии таким же образом оцените Ваш ум. На третьей прямой – Вашу доброту, а далее Ваши честность, общительность, принципиальность, искренность, смелость, обаятельность и, наконец, счастливы ли Вы и насколько?

Оценка результатов теста

Закончив самооценку собственной личности по каждому из 10 качеств (в сравнении со всем человечеством!) соедините образовавшиеся точки или крестики прямыми линиями, построив график (или профиль) самооценки. Этот профиль можно оценить в баллах. Для этого каждую горизонтальную линию надо поделить на 6 равных частей. Полученными отрезками присвоить баллы от 1 (начало первого отрезка). Собственную отметку на каждой линии оцените в зависимости от близости к определенному делению шкалы с точностью до 0,5 балла. В заключение подсчитайте общую сумму набранных Вами баллов.

В зависимости от полученной суммы самооценка собственной личности может быть: адекватной (наиболее соответствующей действительности (40-50 баллов); с тенденцией к завышению (46-59 баллов); с тенденцией к занижению (34-21 балл); явно завышенной (60-70 баллов); явно заниженной (20-10 баллов).

Интерпретация результатов теста

У физически и психически здоровых людей обнаруживаются тенденции к составлению графика-профиля личности несколько правее середины, т.е. с тенденцией к завышению своей самооценки, и это признается оптимальным. Явно завышенные и заниженные самооценки могут быть следствием разных причин и не должны пугать человека. Дело не в том, что люди, чрезмерно высоко или низко оценившие себя, нуждаются в специальной психологической помощи. Они же живут в семье, в коллективе. Опыт показывает, что и для коллектива, его социально-психологического климата одинаково плохо наличие в нем людей, неадекватно оценивающих себя.

На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, о своих возможностях, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такой человек нередко идет на игнорирование своих неудач ради сохранения привычной для него высокой самооценки, своих дел и поступков. Любой неуспех представляется ему следствием чьих-то козней, неблагоприятного отношения, в крайнем случае, стечением обстоятельств. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей, неправильного поведения.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, к робости, отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Итак, предложенный Вам внешне очень легкий тест дал дополнительную информацию о себе. Признайтесь, что Вы узнали кое-что новенькое. А если бы делать это каждый год?

Самооценка – это совсем не простое дело. Она прямо связана с самоуправлением личности. Это тот эталон, который позволяет сравнивать свое прошлое и настоящее, судить о своем будущем. Мы, конечно же, и без тестов постоянно оцениваем себя. Иначе исчезнет самоконтроль и постановка перспективных целей.

Согласитесь, что теперь Вам это делать легче.

Социологический практикум

Экспресс-опрос студенческой группы с целью изучения ценностных ориентации студентов по адаптированной методике М. Рокича.

Список "Терминальных ценностей": активная, деятельная жизнь; жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл достигается жизненным опытом); здоровье (физическое и психическое здоровье); интересная работа; красота природы и искусства (переживания прекрасного в

природе и в искусстве); любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); наличие хороших и верных друзей; общая хорошая обстановка в стране, в нашем обществе, сохранение мира между народами (как условие благополучия каждого); общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие); равенство (братство, равные возможности для всех); самостоятельность как независимость в суждениях и оценках; свобода как независимость в поступках и действиях; счастливая семейная жизнь; творчество (возможность творческой деятельности); уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений); удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени).

Список "Инструментальных ценностей": аккуратность (умение содержать в порядке свои вещи, порядок в делах); воспитанность (хорошие манеры, вежливость); высокие запросы (высокие притязания), жизнерадостность (чувство юмора); исполнительность (дисциплинированность); независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); непримиримость к недостаткам в себе и в других; образованность (широта знаний, высокая общая культура); ответственность (чувство долга, умение держать слово); рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения); самоконтроль (сдержанность, самодисциплина); смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов; твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями); терпимость (к взглядам и мнению других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки); честность (правдивость, искренность); эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе); чуткость (заботливость).

Процедура опроса и обработки данных

Каждому студенту дается набор из 18 карточек, на одной стороне которых – названия терминальных, либо инструментальных ценностей, а на другой – произвольные номера. Респонденты ранжируют их, раскладывая по мере уменьшения их важности, значимости для себя. Затем карточки переворачиваются, и на листе бумаги каждый записывает получившийся порядок номеров, пол и свое семейное положение.

Обработка данных опроса проводится двумя-тремя студентами под руководством преподавателя. Сначала собранная информация группируется по полу респондентов, либо по их семейному положению. Затем составляется таблица, где в столбик записываются исходные номера ценностей, а в

строчку – полученные ими в опросе ранги, которые в последующих расчетах используются как баллы. Так, ценность, стоящая в списке первой, получает 1 балл, второй – 2 балла и так далее до последней, которая получает 18 баллов. Далее по каждой ценности подсчитывается средняя арифметическая (простая или взвешенная). В заключение ценности ранжируются по мере увеличения средних показателей на шкале от 1 до 18. Возможна также машинная обработка данных.

В таком виде результаты опроса представляют иерархию ценностных ориентаций студентов и могут быть изложены в лекции, обсуждены на кураторских или информационных часах.

Е.А. Мурашко

ст. преподаватель кафедры
педагогики детства и семьи

СЕГОДНЯ – ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ТВОЕЙ ОСТАВШЕЙСЯ ЖИЗНИ (деловая игра)

Цели:

Образовательная: ознакомить с основами гигиены умственного труда;

Воспитательная: формировать осознанное отношение к определению близких и дальних целей и их согласованию;

Развивающая: активизировать профессиональное самоопределение студентов.

1. Организационный момент. Каждый человек получает бесценный дар – время. Люди его по-разному чувствуют, переживают, проживают. А что для вас "время"? С чем у вас ассоциируется эта категория? (Всем участникам предлагается назвать свои ассоциации). Все люди по-разному относятся к времени: одни – серьезно, ни одного часа не тратя впустую; другие – легко, наполняя сегодняшний день сиюминутными радостями, и не заботясь о завтрашнем дне. Задумывались ли вы о том, какие цели ближние или дальние важны в большей мере для каждого из вас? Давайте определим это с помощью опросника-шутки "Сейчас и потом".

2. Ведущий предлагает участникам подготовить бланки для опросника, которые представляют собой таблицу на тетрадном листе в клеточку

(можно показать на доске, как это лучше сделать (см.таблицу "Образец бланка для опросника "Сейчас и потом"))).

Таблица "Бланк для опросника "Сейчас и потом"

«Сейчас»	«С»	«П»	«Потом»
1.			1.
2.			2.
.			.
30.			30.

3. Ведущий зачитывает инструкцию: Каждый раз вам будут предлагаться на выбор по две ценности или два важных для жизни "дела", из которых необходимо выбрать только одно, наиболее для вас значимое.

Одно из предлагаемых "дел" всегда будет относиться к настоящему (к "сейчас"). Если вы выберете именно его хотя бы один раз, то считайте, что дело это точно реализуется.

Другое "дело" всегда будет относиться только к будущему (к "потом"). Для того чтобы оно реализовалось, Вам необходимо выбрать его ровно три раза.

При этом каждое из "дел" (и относящихся к сейчас, и относящихся к "потом") будет названо только по три раза. Все дела-ценности будут называться парами (всего 30 пар-вопросов) каждый в разных соотношениях.

Если Вы выбрали дело, относящееся к "сейчас", то на своем бланке, в графе "сейчас" напротив соответствующего вопроса проставляете его номер и букву "с". Например, отвечая на 12-й вопрос и выбирая то, что относится к "сейчас", выставите рядом в столбике бланка "с" – "12-с". Соответственно, если вы выбираете дело, относящееся к потом (как бы заранее обеспечивая его реализацию), то рядом с номером вопроса ставите в столбике бланка "п" – "12-п" и т.д.

Еще раз напоминаем, что для реализации будущих, более сложных намерений вам необходимо выбрать их все три раза, а для реализации намерений "сегодняшнего дня" достаточно сделать и по одному выбору.

4. Ведущий зачитывает вопросы, а участники в своих бланках ответов проставляют соответствующие ответы. В скобках приведены примеры более компактных формулировок вопросов для записи в бланках участника. Ценности представлены парами, первая в паре стоит ценность, относящаяся к "сейчас", вторая – к "потом".

1. Пойти на свидание с любимым человеком (свидание). – Получить хорошее образование (образование).
2. Отдохнуть в веселой компании (компания). – Сделать что-то значительное: написать книгу, нарисовать шедевр (книга, шедевр).
3. Отдохнуть в Испании (на лучших курортах) – (Испания). – Заработать (получить) свою квартиру (квартира).
4. Заработать (10 тысяч долларов). – Совершить благородный поступок (благородный поступок).
5. Помочь другу (друг). – Купить роскошный автомобиль (автомобиль).
6. Прочитать интересную книгу, посмотреть телесериал (книга, TV – сериал). – Создать счастливую семью (семья).
7. Познакомиться со знаменитым на весь свет человеком (знаменитость). – Стать профессионалом в своем деле (профессионализм).
8. Сходить в самый дорогой и модный ресторан (ресторан). – Воспитать своего ребенка (ребенок).
9. Пережить любовное приключение (любовное приключение). – Стать известным и уважаемым человеком (почет и уважение).
10. Сходить в модный театр, на концерт, на тусовку (тусовка). – Дожить до 150 лет (150 лет).
11. Пойти на свидание с любимым человеком (свидание). – Сделать что-то значительное: написать книгу, нарисовать шедевр (книга, шедевр).
12. Отдохнуть в веселой компании (компания). – Заработать (получить) свою квартиру (квартира).
13. Отдохнуть в Испании (на лучших курортах) – (Испания). – Получить хорошее образование (образование).
14. Заработать (10 тысяч долларов). – Создать счастливую семью (семья).
15. Помочь другу (друг). – Стать профессионалом в своем деле (профессионализм).
16. Прочитать интересную книгу, посмотреть телесериал (книга, TV – сериал). – Совершить благородный поступок (благородный поступок).
17. Познакомиться со знаменитым на весь свет человеком (знаменитость). – Стать известным и уважаемым человеком (почет и уважение).
18. Сходить в самый дорогой и модный ресторан (ресторан). – Купить роскошный автомобиль (автомобиль).
19. Пережить любовное приключение (любовное приключение). – Воспитать своего ребенка (ребенок).
20. Сходить в модный театр, на концерт, на тусовку (тусовка). – Сделать что-то значительное: написать книгу, нарисовать шедевр (книга, шедевр).

21. Пойти на свидание с любимым человеком (свидание). – Купить роскошный автомобиль (автомобиль).

22. Отдохнуть в веселой компании (компания). – Воспитать своего ребенка (ребенок).

23. Отдохнуть в Испании (на лучших курортах) – (Испания). – Дожить до 150 лет (150 лет).

24. Заработать (10 тысяч долларов). – Получить хорошее образование (образование).

25. Помочь другу (друг). – Получить хорошее образование (образование).

26. Прочитать интересную книгу, посмотреть телесериал (книга, TV – сериал). – Стать известным и уважаемым человеком (почет и уважение).

27. Познакомиться со знаменитым на весь свет человеком (знаменитость). – Совершить благородный поступок (благородный поступок).

28. Сходить в самый дорогой и модный ресторан (ресторан). – Дожить до 150 лет (150 лет).

29. Пережить любовное приключение (любовное приключение). – Создать счастливую семью (семья).

30. Сходить в модный театр, на концерт, на тусовку (тусовка). – Стать профессионалом в своем деле (профессионализм).

5. Подведение итогов, организовывается следующим образом. Сначала в левой свободной части бланка ответов, относящейся к "сейчас", выписывается первая ценность ("дело") – "Пойти на свидание с любимым человеком" (лучше, если участники для экономии времени запишут более сокращенное название этого дела – "свидание").

Далее ведущий зачитывает номера вопросов, где эта ценность ("дело") встречалась (см. таблицу "Ключи для подведения итогов опросника "Сейчас и потом"). Для первой ценности – это вопросы: 1. 11, 21. Участники считают совпали ли их ответы-выборы с этими номерами, т.е. стоит ли у них в бланке по 1 вопросу "1-с" и т.д. Число таких совпадений записывается рядом с соответствующей ценностью-делом. Аналогично подсчитываются результаты и в правой части бланка, относящейся к будущим делам (к "потом"). По условиям методики, реализованными делами считаются те, которые выбрали три раза, т.е. человек всегда предпочитает их чему-нибудь другому. Если какая-то ценность набирает три балла, то эти баллы обводят кружочком для большей наглядности.

Таблица "Ключи для подведения итогов опросника "Сейчас и потом"

Ценности-дела, относящиеся к «сейчас»	Ключи
1. Пойти на свидание с любимым человеком (свидание).	1.11.21.
2. Отдохнуть в веселой компании (компания).	2.12.22.
3. Отдохнуть в Испании (на лучших курортах) – (Испания).	3.13.23.
4. Заработать (10 тысяч долларов).	4.14.24.
5. Помочь другу (друг).	5.15.25.
6. Прочитать интересную книгу, посмотреть телесериал (книга, TV – сериал).	6.16.26.
7. Познакомиться со знаменитым на весь свет человеком (знаменитость).	7.17.27.
8. Сходить в самый дорогой и модный ресторан (ресторан).	8.18.28.
9. Пережить любовное приключение (любовное приключение).	9.19.29.
10. Сходить в модный театр, на концерт, на тусовку (тусовка).	10.20.30.
Ценности-дела, относящиеся к «потом»	Ключи
1. Получить хорошее образование (образование).	1.13.24.
2. Сделать что-то значительное: написать книгу, нарисовать шедевр (книга, шедевр).	2.11.20.
3. Заработать (получить) свою квартиру (квартира).	3.12.25.
4. Совершить благородный поступок (благородный поступок).	4.16.27.
5. Создать счастливую семью (семья).	6.14.29.
6. Купить роскошный автомобиль (автомобиль).	5.18.21.
7. Воспитать своего ребенка (ребенок).	8.19.22.
8. Стать профессионалом в своем деле (профессионализм).	7.15.30.
9. Стать известным и уважаемым человеком (почет и уважение).	9.17.26.
10. Дожить до 150 лет (150 лет).	10.23.28.

6. Подведение итогов: ведущий просит участников обратить внимание, где в целом больше баллов, в левой части (относящейся к сегодняшним радостям) или в правой (ориентированной на будущие достижения).

7. Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды, каждая из которых обдумывает и защищает одну из точек зрения: "жить нужно сегодняшними радостями" и "сегодня – время, когда нужно работать на перспективу".

Комментируя высказывания команд в ходе дискуссии, ведущий может использовать следующие афоризмы:

"Лучшее время сделать что-либо – между вчера и сегодня" (народная мудрость).

"Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбегать пораньше" (Франсуа Рабле).

"Жизнь любого занята завтрашним днем. Люди не живут, а собираются жить" (Сенека).

"Если вы не думаете о будущем, у вас его не будет" (Д. Голсуори).

"Побороть дурные привычки легче сегодня, а не завтра" (Конфуций).

8. "Время – самый ограниченный капитал, и если не можешь им распоряжаться, не сможешь распоряжаться ничем другим" (Бетер Друкер). Для того чтобы разумно использовать время, успешно и плодотворно трудиться следует знать о таком понятии, как работоспособность (можно задать вопрос аудитории). *Работоспособность* – это характеристика имеющихся возможностей человека выполнять работу эффективно и в течение определенного времени. В процессе умственной и физической деятельности всегда происходит изменение уровня работоспособности.

Специалисты выделили следующие *уровни или стадии работоспособности*: *вработывание* (человек постепенно набирает темп работы), *оптимальная работоспособность*, *утомление*, *конечный порыв* (когда человек знает, что работа уже завершается, он увеличивает темп работы, у него появляются дополнительные силы для завершения работы), *утомление* – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия физической или умственной нагрузки. Снижается производительность труда, скорость и качество работы, нарушается внимание и память, человек начинает делать больше ошибок, устают глаза, ощущение боли в мышцах и другие проявления утомления.

Чтобы избежать или уменьшить утомление, необходима рациональная организация трудового процесса, режима труда и отдыха, специальная тренировка или обучение.

Сохранение высокой работоспособности осуществляется путем чередования труда и отдыха, следования определенному режиму и традициям. "Лучшие работники больше других работают и больше других отдыхают" (Том Хопкинс). Режим сам по себе может помочь выработать полезные привычки, связать между собой труд и отдых, умственный и физический труд, спорт и самообслуживание.

Режим служит достижению ощутимых результатов в учении и труде при сохранении здоровья и высокой работоспособности. Он нужен и для того, чтобы превратить труд и учение в управляемое саморазвитие своих сил и способностей. Режим – это самоорганизация поведения и деятельности, без него не выработать умений и навыков самовоспитания. Наконец, режим – способ управления временем, отработка умения беречь его. А время – не деньги, это нечто более дорогое; время – это полнота жизни, ее красота, это счастье. "Праздный человек есть животное, поедающее время" (Адриан Декурсель).

Кто не умеет беречь время, тот ни на что его не имеет: ни для наслаждения выполняемым любимым делом, ни для обогащения знаниями, ни

для общения с природой, интересными людьми. "Если хочешь, чтобы у тебя было мало времени, то ничего не делай" (А.П. Чехов).

Режим, который способствует оптимальному использованию своих сил и способностей, вызывает бодрость, мажор. Ведь если все заранее спланировано и выполнено, возникает удовлетворение собой и жизнью. "Беспорядок делает нас рабами. Сегоднешний беспорядок уменьшает свободу завтрашнего дня" (Анри Амьель).

С чего же следует *начинать отработку режима*? Прежде всего с учета затрат времени и сил в вашем привычном образе жизни. Вначале выявите, с чем связаны потери времени. Для этого в течение недели ежедневно заносите в тетрадь простые записи: сколько часов отняла учеба и другие занятия, сколько – домашние дела, сколько – разговоры с друзьями, просмотр телевизионных программ, сколько – дорога в университет и обратно, сколько времени ушло на еду, отдых и т. д. Суммарные затраты времени покажут вам, на что и как вы его используете. Затем познакомьтесь с режимом дня ваших знакомых, товарищей, сравните его с собственным режимом, определите, что можно позаимствовать для себя. Определите, где и почему у вас возникли отступления, и только после этого можно усовершенствовать собственный режим. *При составлении режима* надо учитывать следующее:

1. Чередование труда и отдыха с целью поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья. Здесь не может быть стандартов, поскольку одному сложнее входить в работу, но, начав ее, он после долго и равномерно трудится, другой быстро входит в работу, но нуждается в перерывах для поддержания работоспособности, третий утомляется при однообразной работе, но сохраняет высокую работоспособность при работе творческой и т. д.

2. Чередование различных видов деятельности. И здесь тоже нет штампов: один хорошо усваивает и наиболее продуктивно работает в утренние часы (с 7.30 до 11.30), у другого наступает высокая работоспособность лишь, допустим, с 16 и держится до 20 часов. Различны и периоды для активной физической деятельности. Поэтому каждый должен опытным путем установить, в какой последовательности лучше учить учебные предметы, какие виды труда должны следовать друг за другом.

3. Гигиенические меры по сохранению здоровья: питание, сон, одежда, гигиена помещения. Известно, что прием пищи в одно и то же время обеспечивает не только хороший аппетит, но и нормальное пищеварение, предупреждает желудочно-кишечные заболевания. Сон отнимает от 6 до

10 часов в сутки. Сон менее 6 часов снижает работоспособность на 30% в течение всего дня. Одинаково вреден и длительный сон: нервная система человека чрезмерно расслабляется, и он уже до конца дня не может себя мобилизовать на активную деятельность.

4. Особенности климата. В летнюю жару, к примеру, лучше всего учиться и трудиться с раннего утра (с 6 до 12 дня) или после 17 часов.

5. Выполнение режима зависит от двух факторов: силы воли и здоровья. Главным врагом режима является лень – своеобразное безволие человека, когда он не может заставить себя четко выполнять свои обязанности, свой план и режим. Лень, вялость, инертность губят здоровье. Среди долгожителей не бывает лентяев, среди трудолюбивых мало больных.

6. Тому, кто учится, крайне важно не пренебрегать физическими нагрузками, а тому, кто трудится физически, – напряжением ума. Тело и разум – взаимная опора.

Режим укрепляется традициями. В разных странах существуют национальные традиции, которые учитывают специфику местных условий. Англичане на завтрак обязательно едят овсяную кашу; в Индии и у народов Кавказа традиционны острые блюда, поскольку это помогает в жарком климате бороться с инфекционными кишечными заболеваниями.

Каждый человек в своей жизни вырабатывает свои традиции. Они касаются отношения к делу, к родным, к себе. Традиции порождают привычки. Недаром еще в Древнем Риме говорили, что привычка – вторая натура. Но как полезны добрые привычки, так вредны плохие, в том числе курение, бессонные ночи накануне экзаменов. Иные чуть ли не хвастаются своим пренебрежением к здоровью, расходуя без меры силы, растрачивая их на пустяки.

Охрана здоровья требует каждодневного внимания к своему самочувствию. Нарушения в состоянии здоровья вначале сказываются в быстрой утомляемости, затем в низкой работоспособности, в бессоннице, и, наконец, появляются болевые ощущения, недомогания. Универсальным средством поддержания, укрепления и даже восстановления здоровья являются физические упражнения. С их помощью ликвидируется дефицит движения (гипокинезия), повышается умственная работоспособность, улучшается обмен веществ, поднимается эмоциональный тонус, появляется уверенность в себе. Надо хорошо изучить себя, чтобы знать, какие упражнения лучше всего помогают укреплять ваше здоровье. Забота о здоровье начинается с утренней гимнастики. За 10-15 минут организм приводится в состояние бодрости, ему задается ритм жизни, высокая активность, необходимая для умственной и физической работоспособности.

Очень полезны некоторые виды физической активности. Специалисты отдают предпочтение велосипеду. В Европе и Юго-Восточной Азии велосипед – дешевый транспорт и средство борьбы с гиподинамией, в нашей стране велосипед мог бы стать средством массового туризма и физической закали.

Широко применяется ходьба как средство против многих недугов, как способ сохранения высокой работоспособности, как условие крепкого сна. Тренировочный эффект дает ходьба со скоростью 4-6 километров в час. Она способствует нормализации ритма дыхания, усиливает в 3-4 раза потребление кислорода по сравнению с состоянием покоя, улучшает функциональную деятельность сердца, обмен веществ. Оздоровительная ходьба требует не менее 40-50 минут в день, причем вначале это делается 4 раза в неделю, потом – каждый день. Наиболее удобное время для пешеходных прогулок – с 7 до 9 вечера.

В любых видах физических упражнений выполняйте три основных правила:

1. Важна настроенность на радость, на удовольствие. Движение – это бодрость, мажор, улыбка!

2. При выполнении упражнений требуется добросовестность. Напрягаться надо всерьез, действовать активно. Нет пользы от зарядки, в которой люди лениво подтягиваются и подпрыгивают конечностями. Это худший вид формализма: делать вид, что заботитесь о своем здоровье, а на самом деле еще и расслаблять свою волю.

3. Важна ритмичность в движении, спокойствие, уверенность в том, что не сегодня, так завтра вы преодолеете неумелость, нездоровье, боли, мешающие двигаться. Нужно выработать ритм своего организма, определить интенсивность нагрузок, которые помогут обеспечить наступательную, а не оборонительную позицию в борьбе за собственное здоровье.

9. Мы с вами хорошо поработали, и теперь, чтобы отдохнуть (попробуем рационально построить нашу совместную деятельность) давайте поиграем. Участники стоят по кругу.

"Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и все мы будем повторять движение каждого 3-4 раза, стараясь при этом вчувствоваться в состояние другого человека". После завершения упражнения можно задать вопрос группе: "Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?". Подведение итогов игры.

Друзья, помните что: "Время приближается медленно, а уходит быстро" (Владислав Гжещик). Используйте его разумно.

А.В. Патрусов
С.Г. Стародубцева

преподаватели кафедры теории
и методики физического воспитания

Т.П. Костюкович

преподаватель кафедры методик
преподавания спортивных дисциплин

СТРЕСС. ВСТРЕТИМ ЕГО ДОСТОЙНО! **(практикум)**

Цель:

1. Знакомство с понятием "стресса" и его проявлением;
2. Осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях;
3. Выработка психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Развитие стрессоустойчивости

Необходимые материалы: график динамики стресса, бумага, картон, цветные карандаши и фломастеры, краски, кисточки и губки для рисования, видеозапись или аудиозапись релаксационной музыки, пластиковый стаканчик, картины и рисунки природы, эфирное масло с запахом пихты.

Организация пространства: стулья по кругу; в центре круга журнальный столик, на котором лист ватмана и краски.

Ход работы:

1. Приветствие. Слова ведущего: "Я рад Вас видеть, мне приятно с вами работать".

2. Упражнение "Импульс пожатия".

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных, – получив импульс пожатия, передать другому по цепочке.

Роль ведущего: Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

Слова ведущего: "Своим пожатием руки я передаю импульс хорошего настроения. Ваша задача, получив импульс пожатия, передать другому по цепочке".

3. Упражнение "Стаканчик".

Роль ведущего: Вызвать эмоциональную реакцию у всех участников. Позволить каждому высказаться. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать.

Ведущий ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы следующее "Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите".

На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: "Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?" Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания "здесь и сейчас" на ситуации общения:

Когда возникают такие же чувства?

Кто ими управляет?

Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: "То, что вы сейчас пережили – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми".

4. Вхождение в тему "Работа с картинками природы".

Участникам предлагается ряд картин с изображением "настроения" природы.

Ведущий говорит: "Обратите внимание на картины, рассмотрите их. Вам нужно будет сейчас выбрать ту картину, которая наиболее четко отражает ваше эмоциональное состояние в данный момент".

"Почему вы выбрали именно эту картину? Что вас подтолкнуло к этому выбору?"

Роль ведущего: обеспечить хорошее вхождение в тему, помочь осознать и принять свои чувства.

Обсуждение. Высказывается тот, кто желает, рассказать о своих мыслях.

5. Рисунок "Мое стрессовое состояние".

Участникам раздаются листы бумаги, цветные карандаши и фломастеры или мелки.

Слова ведущего: "Я попрошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое переживание. Что вы чувствовали в это время? Попробуйте как можно точнее вспомнить тот момент в вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета быта, явления природы. Все с чем ассоциируется пережитое вами состояние. А может вы изобразите себя?". Рисунки демонстрируются друг другу.

Обсуждение. Высказывается тот, кто желает.

Роль ведущего: Предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Участники могут стесняться рисовать. Поэтому необходимо проинформировать перед началом рисования о том, что как они будут рисовать, не важно, главное – выразить чувство. Упражнение может не пойти при недостаточном уровне открытости.

6. Погружение в тему. Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме.

Роль ведущего: Дать определенную информацию в доступной форме. Познакомить с терминами "стресс", "эустресс", "дистресс". Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Слова ведущего: Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много, и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. Стресс – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть не опасным, а полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный самосвал. Вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно. Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами этого страшного чудовища. Благодарите стресс, он спас вам жизнь и здоровье.

Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на трениров-

ках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют **эустресс**. Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизирующий, демобилизующий стресс называют **дистресс**. Именно он опасен. Сильнейшим стрессом является неуспех, неудача, позор, обида. Все это очень неприятно. К сожалению, мы нередко склонны переоценивать отрицательные результаты наших действий, сгущать краски, преувеличивать свои неудачи. Отсюда слишком сильные, слишком резкие слова – "крах", "трагедия", "провал", "кошмар", "ужас".

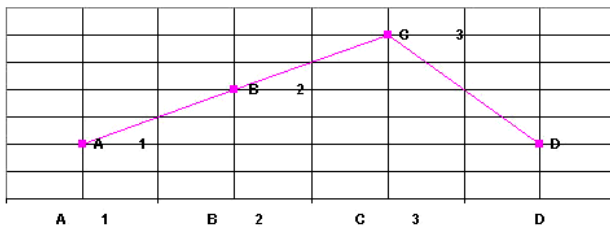
Каждый человек имеет свой "порог чувствительности к стрессу" – тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения. Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить депрессия, безразличие, ощущение скуки и тоски. Однако, перешагнув индивидуальный порог, по силе воздействия стресс становится губительным. Имеет значение и фактор стрессового времени. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10-15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы "встряхивает" его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться жить и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс.

"Вопреки расхожему мнению, мы не должны – да и не в состоянии – избегать стресса. – писал Г. Селье. – Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни".

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, то есть знать, до какого уровня силы человек может испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже ее повышая, и какие по силе воздействия факторы губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться, не может ничего делать.

Рассмотрим динамику протекания стрессового состояния.

Динамика стресса



Выделяются 3 основные стадии развития стрессового состояния у человека:

- 1) нарастание напряженности (АВ);
- 2) собственно стресс (ВС);
- 3) снижение внутренней напряженности (СД).

АД – показывает уровень фоновой активности человека, находящегося в спокойном бодрствующем состоянии.

По своей продолжительности 1 стадия строго индивидуальна. Один человек "заводится" в течение 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. Но в любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на "противоположный знак". На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (типа "ты сам такой"). Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевают самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля. "Стихия" деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Вторая стадия, как и первая, по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов – до нескольких дней и недель. Истощив свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

На третьей стадии человек останавливается и возвращается "к самому себе", часто переживая чувство вины и дает себе слово, что этот "кошмар" больше никогда не повторится. Увы, через некоторое время стресс повторяется.

Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения "по частоте и форме проявления". Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве, когда родители на глазах у ребенка конфликтуют, вовлекая его в свои проблемы. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий "запускается" почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает "раскручиваться" практически против воли человека, как "маховик" какого-то мощного и убийственного оружия. Можно ли научиться владеть собой?

7. Упражнение "Аукцион".

По типу аукциона предлагается как можно больше найти способов, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями.

Роль ведущего: Дать возможность участникам провести через себя и представить другим выбранные ими способы снятия стрессового напряжения. Эмоционально располагать участников к активным высказываниям.

8. Учимся расслабляться, справляться со стрессовыми ситуациями.

Роль ведущего: Помочь овладеть способами релаксации и снять стрессовое напряжение. Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. Обучение нескольким способам релаксации.

В процессе работы поощряется открытое проявление эмоций.

"Вверх по радуге"

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. И представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

Сядем поудобнее, спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем глубокий медленный вдох и медленно выдохнем.

Другой способ расслабиться можно было бы назвать **"Волшебное слово"**. Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это

могут быть разные слова: "тишина", "остановись", "нежная прохлада". Для вас любые другие, главное, чтобы они помогали вам.

"Могло быть и хуже".

Есть такая притча. Пришел к мудрецу мужчина, глава семейства, с жалобой: дома жить невозможно, потому что очень тесно и все друг другу мешают. Мудрец посоветовал завести дома козла. Человек удивился совету мудреца, но послушался. Через некоторое время он опять пришел за советом и со слезами стал жаловаться, что жить стало еще труднее. И так было мало места, да еще козел мешает. Мудрец посоветовал продать козла. На другой день человек пришел к мудрецу счастливым. Как после продажи животного в доме стало просторно.

Научитесь жить вместе с проблемами.

9. Общий рисунок на тему "Мое состояние сейчас".

Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете.

На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму эмоционального состояния группы.

10. Обмен впечатлениями от занятия.

Участникам предлагается закончить следующие предложения:

Во время занятия я понял, что...

Самым полезным для меня было...

На месте ведущего я...

Рефлексия. Подведение итогов работы.

Ведущий просит высказаться всех участников группы.

Е.М. Тереня

преподаватель кафедры
политологии и социологии

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

(тренинг)

Цель: повысить уровень информированности студентов по проблеме наркомании и сформировать ответственное поведение.

Задачи: познакомить студентов с основными классами наркотиков; рассказать о последствиях зависимости от наркотических средств, о па-

губном влиянии наркотиков на организм человека; воспитание негативно-го отношения к вредным привычкам; пропаганда здорового образа жизни.

Необходимое оборудование для проведения мероприятия:

- маленькие листки бумаги, чтобы участники могли написать свои имена, и иголки, чтобы прикрепить их к одежде;

- 4 листа ватмана. На одном из них заранее должны быть написаны цель встречи и нормы работы (правило поднятой руки; говорить за себя; каждое мнение имеет право на существование; конфиденциальность (все, что говорит ведущий, рассказывать можно и нужно. А то, что говорят участники тренинга, возможно, о себе, о своих проблемах – ни в коем случае); право ведущего (ведущий может прекратить любые споры);

- ручки по числу участников, пара маркеров;

- маленькие листки бумаги: по четыре на каждого участника для игры "4 дорогие вещи";

- клубок толстых ниток для упражнения "Клубок".

Ход занятия:

1. Вступительная часть. Актуализация проблемы.

2. Рассматриваем основные классы наркотиков и последствия их употребления.

3. Анализируем проблему зависимости от наркотических средств.

4. Упражнение – "Клубок".

5. Рефлексия.

1. Вступительная часть. Актуализация проблемы. Итак, начало тренинга. Участников – человек 15, – это оптимальное число человек, внимание которых мы постоянно сможем контролировать. Ставятся стулья в круг. Еще до того, как усадить их в круг, предлагается написать свое имя и прикрепить листок к одежде. Однако в тренинговом упражнении не принципиально называть себя по имени, можно писать клички, фамилии, все то, как бы хотелось что бы участника называли. Потом следует процедура знакомства. Знакомство проходит по кругу, каждый должен сказать свое имя и пару слов о себе. Начинает обычно куратор с себя, говорит что-нибудь веселое. Здравствуйтесь! Меня зовут..., я очень люблю читать, люблю компании, люблю гулять вечерами. Внимательно слушает, что говорят дальше. Благодарит каждого, называет следующего по имени, пусть видят, что процесс идет непрерывно, что отсидеться не получится. Все высказались. Предлагается познакомиться поближе. "Сейчас поиграем в веселую игру. Просто так, чтобы проснуться". Раздаются листы бумаги, они разлинеены на 6 колонок, над каждой написано что-нибудь интересное (кто ходил на свидания, кто любит черные носочки и т.п.). Выдаются каждому ручки, за

ограниченный срок (3-4 мин.) нужно собрать как можно больше подписей в каждую колонку. Потом подсчитываются результаты по каждой колонке. Обязательно уделяется внимание победителям.

Затем объявляются нормы работы и цель, которые заранее написаны на ватмане. Теперь необходимо актуализировать проблему. Куратор спрашивает, что такое наркомания, просит высказать ассоциации со словом наркотики. Для того, чтобы участники сами могли оценить, насколько расширились их знания после тренинга, сами обратили внимание на свои ошибки, проводится своеобразное анкетирование. Куратор читает вслух некоторые высказывания и просит поднимать руки всех, кто с ними согласен. Ответы не комментируются, потом, в самом конце встречи, когда у участников уже будет необходимая информация, куратор повторяет это же анкетирование, и вместе обсуждаются все пункты. (Наркомания – это не болезнь (-). Травка не вызывает привыкания (-). Даже за небольшое количество наркотиков можно сесть на срок до 15 лет (+). От одного раза употребления наркотика привыкания не возникнет (-). Ломка – это не так страшно, как про нее рассказывают. Если у человека есть сила воли, он всегда сможет выдержать ломку (-)).

После актуализации предлагается участникам сыграть в аукцион. Суть игры – каждый по кругу говорит название какого-нибудь наркотика. Куратор засчитывает ответ или нет, и одновременно видит степень информированности участников. После игры куратор предлагает систематизировать знания, так как многие сведения искажены или отсутствуют. Поэтому сейчас коротко рассматриваются основные классы наркотиков. Для этого приглашается доброволец. Он будет на одном ватмане записывать названия наркотиков, а на другом – последствия его употребления.

2. Основные классы наркотиков и последствия их употребления.

ОПИАТЫ: Наркотики, обладающие сенситивным, затормаживающим действием. Природные и синтетические вещества, содержащие морфиноподобные соединения. Все природные опиаты получают из мака. Наиболее распространенный в нашей стране опийный наркотик – героин. Наряду с ярко выраженным наркотическим эффектом он обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро вызывать физическую зависимость. Признаки опийного опьянения: бледность, сонливость, узкий зрачок, снижение болевого порога, предупредительность. Последствия: разрушение зубов, снижение уровня интеллекта, запоры, поносы, нарушение или прекращение менструального цикла у девочек, импотенция у парней, поражение вен, печени, мозга, суставов из-за некачественных разбавителей, которые содержатся в уличном героине. Для лечения героиновой зависимости используется метадон – синтетический героин. За приобрете-

ние, хранение, распространение, а тем более приобщение к опиатам других лиц предусмотрено наказание от 3 до 15 лет в зависимости от тяжести совершенного деяния.

КАННАБИНОИДЫ: Препараты конопли. Считается таким же наркотиком, как, например, героин или кокаин. Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший эффект вызывает изготовленный из него наркотик. Поэтому наша белорусская трава нередко смачивается раствором паленого (некачественного) героина, чтобы повысить эффект от ее употребления. Это не только разрушительно для вашего мозга и печени, но и способствует быстрому привыканию к наркотику. Помните об этом, если кто-то угощает вас травкой. Часто говорят, что трава – не наркотик. Это неправда. Препараты конопли способны вызывать привыкание, а список последствий у них не намного меньше, чем у остальных наркотиков. Кислота, содержащаяся в препаратах конопли и обеспечивающая наркотический эффект, используется военными как боевое отравляющее средство. Следует также помнить, что большинство наркоманов, плотно сидящих сегодня на игле, вчера начинали с травки, потому что считали ее безобидной. Последствия: психическая зависимость; ломка напоминает похмелье: вспыльчивость, раздражение, серьезные нарушения сна; ухудшается долговременная память; как следствие снижается способность к обучению, снижается иммунитет. По вредному воздействию каннабиноиды в 5-6 раз вреднее табака, приводят к бронхиту, к экземе, раку легких. У беременных женщин могут вызвать преждевременные роды, недостаточный вес плода, истощение матери. Длительное употребление гашиша может вызвать гашишный психоз, который характеризуется изменением личности и слабоумием. Кроме того, через общий косяк очень просто заразиться герпесом и другими инфекционными заболеваниями.

АМФЕТАМИНЫ: наркотики, обладающие психостимулирующим, возбуждающим действием. Достаточно распространены на дискотеках, вызывают привыкание и используются для вовлечения в употребление более тяжелых наркотиков. Амфетаминовая наркомания имеет свою особенность – запойный характер, когда периоды употребления наркотика сменяются периодами, в которые наркотик не нужен. Это создает у наркоманов иллюзию, что они в любой момент могут отказаться от приема наркотиков, однако это неправда. "Спокойные периоды" становятся все короче и короче, и отказаться от амфетаминов самостоятельно становится практически невозможно. Состояние ломки – абстинентного синдрома – характеризуется сильнейшими депрессивными и дистрофическими расстройствами. Появляется повышенная сонливость, обостряются вспыльчивость, злобность,

агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность, возможны попытки суицида. Признаки употребления: двигательная активность, агрессивность, отсутствие голода, повышенная выносливость, раскрепощение. Последствия: полное истощение организма (как плата за искусственный разгон нервной системы), понижение иммунитета, необратимые последствия в головном мозге, печени, сердечно-сосудистой системе, очень велика вероятность заражения СПИДом, венерическими заболеваниями через иглу, передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до летального исхода.

ЭКСТАЗИ: общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов. Сначала применялись для лечения депрессий, но вскоре выяснилось, что препараты экстази разрушают головной мозг и медицинское применение наркотика закончилось. При принятии препарата возбуждается нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила, ускоряются все реакции, человек в состоянии переживать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки. Однако за искусственный разгон организма нужно расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной депрессии, усталости, сонливости. Очень скоро человек становится неспособным к обычной продуктивной деятельности, "подкачка" требуется даже для повседневной работы.

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ: ЛСД – синтетический наркотик, сильнейший по своему действию. Вызывает яркие галлюцинации, картинки новых миров, радужные переживания. Однако уже однократное применение способно вызвать необратимые изменения в мозгу. Возникают психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности. Психические нарушения неотделимы от заболевания шизофренией. Также наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом, содержатся в псилоцибиновых грибах. Признаки: повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи. Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира, нарушениями ощущения своего тела, нарушениями координации движения. Полностью утрачивается самоконтроль.

ИНГАЛЯНТЫ: Летучие вещества наркотического действия, содержатся в препаратах бытовой химии: красители, растворители, клей и бензин. Сами по себе эти вещества не относятся к наркотикам, опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико. Состояние: галлюцинации, неадекватное поведение, нарушение координации движения. При употреблении ингалянтов легко получить очень тяжелое отравление со смертельным исходом. Последствия:

токсическое поражение печени, необратимое поражение головного мозга, частые тяжелые пневмонии, тошнота, головные боли, судорожное подергивание мышц, бледность, синяки под глазами, смерть. Свойства полиэтилена (если клей нюхают через пакет) изменяют состав крови.

Такая длительная теоретическая часть, конечно, утомляет. Предлагается отвлечься.

Для этого играем в игру "Поменяйтесь местами те, кто". Суть игры: убирается из круга один стул, тот, кто без стула, – водящий – стоит в центре. Он говорит фразу: "Поменяйтесь местами все, кто..." и называет любой признак. (Например: на ком черные носочки, кто утром позавтракал, кто хоть раз прогуливал уроки и т.д.). Все, кто попадает под данное определение, должны пересестись на другой стул. Оставшийся без стула – новый водящий. Игра продолжается 5-7 минут и проходит шумно и весело.

3. Анализ проблемы зависимости от наркотических средств.

Зависимость от наркотиков состоит из двух аспектов: психологического и биологического. На психологическом уровне возникают разнообразные изменения психологических процессов: эмоциональная опустошенность, снижение интеллекта, вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к наркотикам, сужается круг интересов, снижается стремление узнать что-то новое, повышается утомляемость. Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. На биологическом уровне наркотики включаются в обменные процессы в организме. Формируется физическая зависимость. Это значит, что у зависимого человека без наркотика не может функционировать ни один орган или система. Наркотик принимается уже не для удовольствия, а для того, чтобы избежать ломки. Ломка или абстинентный синдром начинается где-то через сутки после принятия последней дозы наркотика. На первые сутки она проявляется как тошнота, головные боли, рвота. На вторые сутки начинается ломота в суставах, поносы, дикие боли, галлюцинации. Наркоманы перегрызают себе вены, бьются головой о стены, нередко пытаются покончить жизнь самоубийством. Те, кто прошли через ломку, не любят об этом рассказывать. Важно понять, что на данном этапе приема наркотиков ваш организм уже абсолютно не принадлежит вам. Со временем организм привыкает к дозам, которыми вы его травите. Их становится недостаточно. Наркоманы повышают дозы, чтобы почувствовать хоть какой-то эффект, что приводит к передозировке.

Для того, чтобы прочувствовать на себе, что такое зависимость, предлагается сыграть в игру "4 дорогие вещи". Каждому участнику раздается четыре листика и ручка. Нужно выбрать и написать на листиках четыре самые дорогие вещи. Для кого-то это будет мама, для кого-то мир во всем

мире, для кого-то кошка Дуся. Это не важно. Куратор предупреждает сразу, что читать эти листики никто не будет, особо недоверчивые могут шифровать записи, ставить крестики или галочки, главное, чтобы они сами помнили, что записали на каждом листике. Правила в этой игре выполняются неукоснительно, все, что говорится, обсуждению не подлежит. Начинаем игру. Куратор говорит: "Вот у вас есть 4 очень дорогие вам вещи. Я не знаю, что это. Но, наверное, это что-то хорошее и важное. И вы хотите, чтобы это было с вами всю жизнь. Однако правила игры не позволяют этого. Сейчас вам придется из этих четырех вещей выбрать ту, которая для вас наименее важна. Отдайте ее мне". Дается пару секунд подумать, куратор проходит по кругу и забирает листики. Потом спрашивает, как они себя чувствуют, ведь теперь у них только три вещи, а четвертой, той, что только что забрали, больше в их жизни никогда не будет. Посидели, подумали. Игра продолжается. Точно таким же способом забираются у участников остальные листки. После каждого предлагается почувствовать что-то, что они только что потеряли, они потеряли навсегда. После последнего листка куратор спрашивает, зачем они взяли и отдали ему свои самые дорогие вещи на свете? Как правило, отвечают – потому что такими были правила игры. Тогда говорит куратор, что наркотики – это тоже правила игры. Если вы будете наркоманами, вы без труда наплюете на маму, на младшую сестричку, на большую любовь, на мир во всем мире, на все, что считаете важным. И рано или поздно у вас не останется ничего. И это рано или поздно обязательно наступит, потому что такие правила игры. Помните об этом, если решите хоть раз попробовать наркотики. Многие наркотики вызывают привыкание уже с одного раза.

После этой игры участники, конечно, задумались. Но одно дело быть согласным в теории, а другое дело правильно повести себя на практике. Куратор кладет в центр круга закрытую коробочку. Говорит: "То, что в ней лежит, вам не нужно, но если хотите, можете посмотреть". Всегда находится тот, кому очень интересно. В коробочке лежит, например, иголка от шприца. Спрашивает, зачем участники полезли в коробочку, если знали, что там нечто, им ненужное. Затем берется ватман, разлинейвается пополам и на одной половине пишутся причины, по которым люди пробуют наркотики (интересно, за компанию, назло родителям и т.д.), потом разбирается каждый пункт. Участники тренинга сами придумывают контраргументы (например: интересно. А спрыгнуть с парашютом, разве не интересно? А ездить по другим странам? Прочитать много новых книг? Тогда почему наркотики?).

Причины разобрали. Можно еще придумать варианты отказа от наркотика, если его предлагают в компании. Теперь еще раз перечитывается

анкета, которая покажет, как усвоен материал. Куратор благодарит за участие.

4. Упражнение – "Клубок".

Цель: показать важность здорового образа жизни. Каждый участник группы говорит: здоровье – это ... и называет слово и бросает клубок ниток (при этом наматывая нить себе на палец) другому (напротив сидящему участнику). В этой игре участвуют все присутствующие. Таким образом, получается щит, который помогает вести здоровый образ жизни. И только от нас зависит, удержим ли мы его в своих руках. Куратор желает, чтобы у каждого из участников всегда был свой щит!

5. Рефлексия.

Необходимо получить отзыв о тренинге. Можно сделать это в игровой форме. Например, игра "Черное и белое". Каждый участник тренинга по кругу должен сказать, что у него сегодня в жизни было белого, а что черного. Если студентам не нравится тренинг, они обязательно занесут его в черное. Обычно куратор начинает с себя, например, "Черное – я сегодня немного устала. Белое – я рада, что познакомилась с вами. Мне очень понравилось с вами работать".

Выслушиваются участники и прощаются.

Е.А. Болтовская

ассистент кафедры русского языка

ПОДАРИ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ!

(семинар-практикум)

Цели: формирование ответственного отношения студентов к своему здоровью и здоровью окружающих; информирование студентов о путях заражения ВИЧ-инфекцией, о вредоносном влиянии алкоголя и наркотических средств, о пагубном воздействии курения на организм.

***В своих бедствиях люди склонны
винить судьбу, богов и все, что угодно,
но только не самих себя.***

Платон

Ход занятия

Куратор: "Здоровье за деньги не купишь", "Здоровью цены нет", "Здоровье всего дороже" – гласит русская народная мудрость, и мы стараемся ее придерживаться. К сожалению, осознание ценности здоровья иногда

приходит к нам только вместе с болезнями. Конечно, почти со всеми заболеваниями помогает справиться современная медицина, но никто из нас не застрахован от столкновения с теми страшными бедами, единственно верным средством против которых является профилактика. Сначала хочу предложить вам тест.

Тест "Мое отношение к здоровью"

Пройдя этот тест, пусть каждый сделает определенные выводы об уровне ответственности за свое здоровье в той или иной ситуации. Наличие этого качества позволит вам выбрать правильный вариант поведения в рискованных ситуациях, когда вашему здоровью и жизни может угрожать опасность.

Из трех вариантов ответов выберите тот, который вам больше всего подходит.

1. Я берегу свое здоровье (не курю, не употребляю спиртного, наркотиков).
2. Я знаю, как передается ВИЧ как защититься от него.
3. Я не буду иметь половых контактов на этом этапе моей жизни (пока учусь в вузе).
4. Я никогда не буду пробовать наркотик.
5. Когда я решу вступить в половой контакт, я буду пользоваться презервативом.
6. Я бы рассказал(-а) родителям, если бы был(-а) заражен(-а) ВИЧ.
7. Я не буду пользоваться нестерильными инструментами для прокалывания ушей, нанесения татуировок, бритья.
8. Если у меня появится мысль о том, что я ВИЧ-инфицирован(-а), пойду в поликлинику и сдам анализ.
9. Если мой друг (подруга) или сосед(-ка) ВИЧ-инфицирован или болен СПИДом, я сохраню дружбу с ним (ней).
10. Я обращусь за помощью, если у меня возникнут проблемы с употреблением наркотиков.
11. Я обращусь за помощью, если мне покажется, что у меня венерическое заболевание или заражение ВИЧ.

Да, согласен – 3 балла.

Сомневаюсь – 2 балла.

Нет, не согласен – 1 балл.

Баллы суммируются.

Показатели ответственности:

31-33 – очень ответственный,

26-30 – ответственный,

21-25 – недостаточно ответственный,
11-20 – вы рискуете заразиться ВИЧ-инфекцией.

Куратор: Приятно, что среди присутствующих большинство – здоровомыслящие, ответственные за свое здоровье люди. Предлагаю в ходе игры определить наше отношение к проблеме.

"Ассоциации"

Задание: предлагается назвать одно-два слова, с которыми ассоциируются выражения: "СПИД", "ВИЧ-инфекция", "алкоголизм", "наркомания", "курение".

Игра может быть проведена в двух вариантах – устно или письменно.

1. Участники по кругу высказывают одну-две ассоциации, которые у них вызывает эти выражения.

2. Участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации.

При любом варианте проведения игры результаты обсуждаются.

Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознанное. Высказанные ассоциации могут иметь негативную окраску, например, боль, грязь, стыд. В случае получения негативных высказываний ведущий объявляет, что долгое время в обществе существовало мнение, что болеют этими болезнями опустившиеся люди, поэтому любое обращение к врачу требовало от человека определенного мужества. Однако сегодня в "группе риска" каждый из нас.

Куратор: Издавна с неизвестным и пугающим люди боролись при помощи юмора и очищающего душу искусства. Позвольте пригласить всех вас на просмотр мини-спектакля "Судный день Олимпа".

СУДНЫЙ ДЕНЬ ОЛИМПА

(На сцене несколько стульев. Звучит голос за кадром)

Голос за кадром. Студия "СПИД не спит" при содействии студенток факультета славянской филологии представляет новогреческую драму "Судный день Олимпа".

Действующие лица:

Зевс – главный бог.

Гера – жена главного бога.

Афродита – богиня "свободной любви".

Афина – богиня войны.

Эрот – бог соращения и искушения.

Морфей – бог сна.

(Во время произнесения текста герои выходят и занимают свои места. Гера с Афродитой заигрывают и пытаются соблазнить Зевса, находящегося в крайней степени раздражения).

Зевс. Музыка, танцы и пение, конечно, предмет многоважный.

Только уймись, несчастные, уж доплясались!

Люди любить на Земле разучились, в том Эрот повинен.

Мы должны суд над развратом сейчас учинить.

(Афина выталкивает на середину сцены Эрота).

Гера. Зевс, посмотри, обратите внимание, боги!

Вот он пред вами стоит, обольститель проклятый.

Афродита. Тот, кто смущает богов и людей неизменно,

Ранит их стрелами точно, страсти в сердцах зажигая.

Эрот.

О, развопились, уже всем богам настучали...

Ну, а за что на меня вы погнали, в натуре?

Честно пахал я, в три смены свой долг исполняя...

Нравятся всем наслажденья любви многоликой.

Не виноват я, что СПИД среди людей появился.

Зевс.

Кто это – СПИД? Это новый циклоп одноглазый?

Гера.

Или чудовище типа Медузы Горгоны?

Афина.

Нету проблем: вызываем на помощь Геракла!..

Платим полтинник, и он этот СПИД быстро прикончит.

Эрот.

Счас, разбежались, чуть что – так скорей за Гераклом.

Только, увы, ничего он здесь сделать не сможет.

Боги.

Как?.. Почему?.. Не гневи нас!.. Скажи без обмана!

Эрот.

СПИД – не циклоп, не Медуза, а крохотный вирус.

Хоть он невидим, но очень силен и опасен.

Люди, любви предаваясь теперь, непомерно рискуют!

Могут за это и жизнью потом поплатиться!!!

(Боги ужасаются).

Афродита. Боги, спокойно! Предложить могу верное дело:

Гелиос-солнце смертным пусть больше не светит.

Чтоб наступил на Земле полный мрак и затмение...

Люди друг друга во тьме найти не сумеют!

Зевс.

Как же, дождемся; во тьме, по секрету скажу вам,

Станет их больше в пять раз, я вам обещаю.

Чтобы людей от мук и страданий избавить... (думает),

Я запрещаю любовь!!! Запрещаю навеки!!!

- Афродита.** Что за манера! Чуть что – "запрещаю навеки".
Зевс, ты суров! И о богах не подумал:
Мы не согласны терять просто так лучшие прелести жизни.
- Морфей.** Не паникуйте, друзья! Я знаю: осталось и в жизни блаженство.
Изведав его хоть чуть-чуть, познаете вы совершенство!
(Предлагает всем шприц с какой-то жидкостью).
- Зевс.** Не вижу я блаженства в том, чтоб доставлять себе лишь радость.
- Морфей.** Позволь тогда мне угостить всех жителей Олимпа.
(Зевс переглядывается с Герой. Боги хотят начать колоться).
- Гера.** Боги, опомнитесь, в наркотиках радости мало!
Себя разрушая, вы никогда не достигнете счастья.
Это блаженство – коварство Аида загробного!
- Зевс (Морфею).** Ты будешь изгнан с Олимпа, предатель!
(Морфея под руки уводят).
- Гера.** Итак, отныне жизнь уныла и грустна:
Морфей в изгнании. Любовь запрещена.
- Афина.** Пусть от свободной любви людей умирают хоть тысячи!
Мы-то бессмертны, и СПИД для нас не угроза...
- Афродита.** Но, небожители наши, смею заметить, однако,
Часто героев земных любовью своей награждают.
И что заразы не будет на нашем Олимпе,
Я не уверена в этом, скажу вам по правде.
- Гера.** Как же нам быть? Что же делать, скажите на милость?
(Эроту) Проще, конечно, крылами трещать без разбору.
(Афродите). Да и мужей чужих уводить не лучше занятие...
- Афина.** Все от тебя, Эрот, олух крылатый!
(Эроту). Я б тебя в суп, да перья б твои ошипала!
Вечно хороших людей с толку сбиваешь!
Некогда им ни детьми, ни домом заняться!
Вместо войны по кустам разбредаются воины!
- Зевс.** Тише, богини, не спорьте, придумал достойный я выход.
Чтобы спасти и людей, и богов от болезни,
Я изобрел кое-что: лучший способ защиты.
Можно теперь будет снова любовь разрешить,
И, не обидев другого, в крепком здоровье уверенным быть.
(Зевс показывает всем презервативы).
- Эрот.** Станет теперь безопасным секс, это точно.
- Хор Богов.** Славься в веках, наш Зевс.
Мы же запомним навечно,
Что и любовь должна быть всегда безупречна!

Куратор: Пока наши замечательные небожители превращаются в простых смертных, которые присоединятся к нам в обсуждении земных проблем, вспомним, какие привычки принято считать "вредными" и почему.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких) у человека развиваются нарушения психические. Так, в состоянии алкогольного опьянения меняется поведение человека. Он становится неуправляемым, агрессивным, теряет контроль над собой. Если прием алкоголя повторяется довольно часто, постепенно развивается болезнь - алкоголизм. Вся жизнь алкоголика превращается в поиск выпивки. Становясь зависимыми от употребления спиртных напитков, люди начинают ссориться с родными и близкими, друзьями, перестают ходить на работу, постоянно обманывают и дают ложные обещания. В результате разрушаются семьи, теряются друзья – алкоголики остаются одни.

Употребление наркотиков еще более опасно, чем употребление алкоголя.

В состоянии наркотического опьянения у человека происходят очень резкие изменения психики: появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют. Эти видения настолько яркие, что человек не замечает ничего вокруг себя, а живет только своими ощущениями. Такие галлюцинации очень опасны, так как могут носить устрашающий характер. Употребляющему наркотики кажется, что его преследуют или хотят убить, он начинает испытывать страх, который может привести к самоубийству. В таком состоянии контроль над собственным поведением ослабевает, человек способен обидеть близких людей, совершить насилие или даже убийство. Очень тяжелым является состояние, которое наступает после того, когда действие наркотиков пройдет. Оно настолько болезненно, что человек вынужден применять наркотик вновь и вновь. Развивается болезнь – наркомания, которая очень быстро приводит к смерти. Наркоманы перестают интересоваться делами семьи, друзей. Они постоянно озабочены тем, где достать очередную порцию наркотика ("дозу"). Ради нее они готовы пойти на любое преступление. Наркомания, распространенная среди молодежи, является основной причиной заражения ВИЧ в нашей республике (70,7%). Как правило, все начинается с употребления дурмящих средств, курения, а заканчивается инъекционным введением наркотиков.

В отличие от алкоголя и наркотиков табак не вызывает сильных изменений в поведении человека. Однако в этом и таится его коварство. В та-

бачном дыме содержится много вредных веществ, которые, попадая в организм, накапливаются и постепенно разрушают его. Курящие люди наносят вред не только себе, но и людям, находящимся рядом в момент курения. Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижается работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. Такие люди не способны достичь высоких результатов в спорте и некоторых других видах деятельности таких, например, как пение. Курение плохо влияет на головные связи, голос становится сиплым. Быстро стареет кожа, появляются морщины, желтеют зубы – курящие выглядят старше своих сверстников. А это немаловажно, особенно для девушек, которые хотят как можно дольше оставаться привлекательными.

Поэтому не стоит приучать себя к подобным привычкам.

Куратор: XX век поставил нас перед новой сложной проблемой – СПИДом. Начавшись с нескольких случаев, уже через год болезнь была зарегистрирована в 16 странах мира у 711 человек. Ровно через 5 лет в 113 странах выявлено 72,5 тысячи ВИЧ-инфицированных. По данным Всемирной организации здравоохранения, к началу 2004 г. общее число людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, в мире составило более 42 млн., почти 30 млн. взрослых и детей умерло от СПИДа. Ежедневно вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) заражается 16 тысяч человек.

В Республике Беларусь количество ВИЧ-инфицированных исчисляется тысячами – и это лишь вершина айсберга. В 1987 г. в Беларуси было выявлено 19 носителей вируса (иностранцы студенты, их депортировали). В 1988 г. выявлена молодая семейная пара – уже наши земляки. В 1996 г. зарегистрирована вспышка ВИЧ-инфекции в городе Светлогорске. С 1987 по 2004 гг. в Республике Беларусь зарегистрировано более 6 тыс. ВИЧ-инфицированных. Ученые установили, что на каждый выявленный случай ВИЧ-инфекции приходится около 5 нераспознанных. Таким образом, уже сейчас в нашей стране насчитывают более десятка тысяч таких больных.

Однако до сих пор многие сохраняют удивительное благодушие и спокойствие, считая, что СПИД – это где-то в Америке или в Африке, но не в их доме. А между тем СПИД угрожает нам всем, так как не признает никаких границ: пола, возраста, национальности, профессии, веры и социального положения.

Куратор: Часто нам трудно бывает отказаться от предложенной сигареты, удержаться от желания попробовать наркотики. Мы успокаиваем себя, говорим, что это будет только один раз, забывая о том, что первый раз может стать последним для возникновения зависимости. Чтобы зарабо-

тать навыки отказа предлагаю вашему вниманию ролевую игру "Под давлением".

"Под давлением"

Цель: отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

Выбирается 6 добровольцев для участия в "главных ролях". Они разбиваются по парам, которым говорится, что будет предложена ситуация, где необходимо одному человеку настойчиво предлагать что-то сделать, а другому – отказываться от этого. Отказываться нужно одним из трех способов: агрессивно, уверенно, неуверенно. Группа обсуждает, кто в паре был убедительнее.

Ситуация 1: Ваша лучшая подруга предложила Вам пойти с ней на вечеринку в незнакомое место. Вы не знаете лично ни одного из тех людей, которые будут там присутствовать, и это Вас беспокоит. Также Вы слышали, что вечеринка будет проходить на квартире человека, который употребляет наркотики. Как Вы откажетесь от предложения?

Ситуация 2: Ваша лучшая подруга часто выпивает. Однажды она просит поддержать некоторое время у Вас дома ценную вещь. Вы подозреваете, что вещь краденая. Как Вы откажете подруге?

Ситуация 3: Ваша лучшая подруга предлагает Вам выкурить сигарету "с травкой", красочно описывая свои ощущения. Вы до этого не пробовали курить вообще. Найдите убедительные доводы для отказа.

Обсуждение. Как чувствовал себя человек в ситуации давления? Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным? Легко ли было подбирать достойный отказ? Какие из произнесенных вариантов отказа были самыми эффективными? Почему? Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего? Рассматривается вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Куратор: Для того чтобы защитить себя от опасностей, человек должен обладать определенными знаниями. Предлагаю в ходе игры-викторины проверить свою осведомленность по обсуждаемым темам. Вам нужно разделиться на 4 команды, каждая из которых поочередно будет отвечать на вопросы, касающиеся отдельной проблемы: "ВИЧ/СПИД", "Алкоголизм", "Наркомания", "Курение". Команды за 3 минуты дают себе звучное название, записываемое на доске, и выбирают капитана, который тянет

жеребий для выбора темы. Если команда "экспертов" не может дать правильного ответа на вопрос, отвечает любая другая команда, зарабатывая себе баллы. Если же правильного ответа не знает никто, то его озвучивает ведущий, а команда "экспертов" платит штраф шуткой, пословицей, песней, анекдотом и т. п. на любую из 4-х категорий.

Викторина "Больше знаешь – здоровья прибавляешь"

"ВИЧ/СПИД"

1. Когда и где впервые был официально зарегистрирован СПИД?

(В США, в 1981 г.)

2. Что является международным символом борьбы со СПИДом? *(Красная ленточка длиной 15 см, прикрепляя ее к одежде, люди демонстрируют тем самым тревогу за тех, кто живет с ВИЧ/СПИДом).*

3. Когда отмечается Всемирный день профилактики СПИДа? *(По решению Всемирной организации здравоохранения 1 декабря).*

4. Существует несколько версий происхождения ВИЧ. Назовите их. *(Специалисты, занимающиеся проблемой ВИЧ/СПИД, высказывают несколько основных гипотез происхождения вируса. По мнению американского ученого Р. Галло, вирус возник очень давно, эпидемии СПИДа стирали с лица Земли целые народы. В скрытой форме вирус приспосабливался к определенному кругу хозяев: циркулировал в изолированных от внешнего мира группах коренного населения Африки. Экономическое освоение этих территорий, расширение контактов и миграция населения способствовали распространению инфекции на другие группы населения.*

Согласно другой версии, еще в 1969 г. была разработана программа по созданию бактериологического оружия, способного подавлять иммунную систему человека. Новый вирус испытывали на добровольцах из числа приговоренных к смертной казни в обмен на освобождение по окончании эксперимента. Как считают сторонники этой версии, вирус вышел из стен лаборатории и получил распространение среди населения.

Еще одна версия происхождения вируса иммунодефицита человека построена на предположении, что СПИДом человека заразили шимпанзе. Возможно, в результате мутации вирус приобрел новые качества и, преодолев видовой барьер, стал опасен для человека. Причиной мутаций мог стать повышенный радиационный фон в ряде районов Африки, богатых залежами урана. Авторы данной версии убеждены, что вирус сначала внедрился в организм охотников через инфицированную кровь обезьян. Заражение обезьяньим вирусом могло произойти при разделывании туши через повреждения на коже охотника, употреблении сырых мяса или моз-

га обезьян. Несмотря на большое количество фактов и доказательств в пользу различных версий, до настоящего времени нет единого мнения о происхождении вируса).

5. ВИЧ-инфекция медленно поражает иммунную систему человека. Сколько времени может пройти с момента заражения до появления признаков болезни? *(От 2 до 15 лет).*

6. Расскажите, при какой температуре и в течение какого времени погибает вирус иммунодефицита человека. *(Вирусы – мельчайшие живые организмы. Под электронным микроскопом они напоминают экзотический цветок или морскую мину (сферическая форма с многочисленными выростами в форме булав). С помощью этих выростов вирус распознает нужные ему клетки и присоединяется к их поверхности. После присоединения оболочка вируса сливается с клеточной мембраной, внутреннее содержание вируса "впрыскивается" в клетку-мишень. Размеры ВИЧ очень малы: на линии в 1 см размещается до 100 тысяч вирусных частиц. ВИЧ относится к малоустойчивым во внешней среде вирусам. Он погибает при температуре +56 °C в течение 30 мин, при воздействии этилового спирта, эфира, хлорамина и других дезинфектантов).*

7. Какие изменения происходят в организме человека, который болен СПИДом? *(Разрушается иммунная система инфицированного, развивается поражение слизистых оболочек, лимфатических узлов, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, нервной системы, наблюдается потеря веса до 10%).*

8. Назовите три пути передачи ВИЧ. *(Парентеральный: попадание инфицированной крови в организм здорового человека при использовании зараженных такой кровью игл, шприцев; половой: незащищенные половые контакты с инфицированным партнером. Наличие какого-либо гинекологического или венерического заболевания, воспалительных процессов, а также частая смена половых партнеров увеличивает опасность заражения; вертикальный: от инфицированной женщины ребенку во время беременности, родов, кормления грудью. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции новорожденному составляет 25-30%). Других путей распространения ВИЧ просто не существует, и бояться протянуть руку инфицированному – недостойно для цивилизованного гуманного человека.*

9. В переводе с английского "квилт" означает "одеяло". По традиции такое одеяло шили всей семьей, иногда вместе с соседями и знакомыми, и неизвестно, что было важнее – само одеяло или атмосфера близости и взаимопонимания. Какое отношение это слово имеет к проблеме СПИДа? *(Эпидемия СПИДа дала старой традиции новое трагическое звучание. КВИЛТом теперь называют секции соединенных вместе полотен, ших*

тых в память о тех, кого унесла от нас болезнь. Его шьют родные и близкие, друзья и любимые, родители и дети людей, умерших от СПИДа. Это огромное лоскутное одеяло, объединяющее десятки тысяч памятных полотен, каждое из которых имеет размер могилы – 1х2 м. На этих полотнах написаны имена, даты рождения и смерти, строки воспоминаний, стихи, пришиты личные вещи, детские игрушки и т.д. КВИЛТ заявляет о том, что каждая жизнь драгоценна, и что эпидемия, охватившая всю планету, затронула каждого из нас без исключения. КВИЛТ – это живой, красочный памятник тем, кого мы потеряли. Люди, создавшие полотна, хотели, чтобы мы с вами сохранили здоровье и жизнь, чтобы те, кого эпидемия пока не коснулась, позаботились о своей безопасности. За каждым полотном стоит судьба конкретного человека.

Первое полотно сшито в 1987 г. Житель Сан-Франциско сшил полотно в память об умершем от СПИДа друге, выражая этим не только любовь и горечь, но и возмущение бездействием правительства. Эти начинания поддержали. В Сан-Франциско создан первый швейный центр, куда люди приходили, чтобы шить памятные полотна. Вскоре подобные центры возникли во многих городах Америки и других странах мира, например, международный СПИД-мемориал "КВИЛТ". Люди начали понимать, что болезнь не где-то далеко, а рядом, люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, обычные, такие же, как и все. Экспозиция КВИЛТа заставляет задуматься об огромных масштабах эпидемии.

Летом 1999 г. в г. Минске состоялась акция, которая открылась рок-концертом и большим, впервые проводимым в Беларуси мероприятием Евро КВИЛТ-99, в рамках которого была развернута экспозиция полотен. Многоцветная мозаика КВИЛТа лучше всяких слов доказывает, что СПИД может затронуть каждого, независимо от пола, возраста, национальности, гражданства).

10. Назовите, какими способами ВИЧ не передается. (Нельзя заразиться: при дружеских объятиях и поцелуях; через рукопожатие; при общем пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями; при общем пользовании бассейном, душем; в общественном транспорте; воздушно-капельным путем.

Не представляют опасности в плане заражения укусы комаров и других кровососущих насекомых, так как вирус быстро разрушается в их желудке. Пищеварительный аппарат насекомых устроен так, что практически невозможно поступление крови из желудка обратно.

У животных (обезьян, кошек и др.) имеются свои вирусы иммунодефицита, но они безопасны для человека, поскольку возбудитель кошачьего, обезьяньего и т.д. СПИДа не может преодолеть видовой барьер).

11. Приведите примеры действий, связанных с распространением ВИЧ-инфекции, совершив которые Вы будете нести уголовную ответственность. *(Ответственность за нарушение законодательства предусмотрена рядом статей УК РБ: заведомое поставление другого лица в опасность заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекцией) наказывается штрафом или лишением свободы на срок до 3 лет; заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, – наказывается лишением свободы сроком от 2 до 7 лет, а аналогичное действие в отношении 2 или более лиц, либо заведомо несовершеннолетнего, либо с прямым умыслом – наказывается лишением свободы на срок от 5 до 12 лет (ст. 157 УК РБ); ненадлежащее использование профессиональных обязанностей медицинским работником, повлекшее по неосторожности заражение ВИЧ-инфекцией, наказывается лишением либо ограничением свободы сроком до 5 лет с лишением права занимать определенные должности (162 УК РБ); медицинские работники несут ответственность за разглашение врачебной тайны в отношении ВИЧ-инфицированных и больных СПИД пациентов в виде лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью, или арестом на срок до 6 месяцев, или ограничением свободы до 3 лет (ст. 178 УК РБ)).*

"Алкоголизм"

1. "Алкоголь" – арабское слово. Как оно переводится на русский язык? *(Одурманивающий).*

2. Какие заболевания печени вызывает алкоголь? *(Хронический гепатит, цирроз).*

3. Почему новобрачным на Руси за свадебным столом разрешалось пить только квас? *(Даже однократное употребление спиртного оказывает пагубное воздействие на половую клетку, готовую к оплодотворению. Рождение больных, слабоумных детей с давних пор связывали со злоупотреблением алкоголем).*

4. Зачатие в момент, когда хотя бы один из родителей был пьян, может привести к рождению неполноценных детей с различными физическими и умственными дефектами. Перечислите некоторые из них. *(Шестипалость, заячья губа, дебильность, олигофрения, пороки сердца, глухонмота, мертворождение).*

5. Назовите возможные психологические причины пьянства. *(Психологическими причинами пьянства могут быть трудности приспособления личности к условиям среды обитания, конфликтная ситуация с окружающими, неудовлетворенность, одиночество, утомление, осознание*

своей неполноценности в каком-то отношении и пр. Все это обуславливает состояние психического дискомфорта, ослабляющееся действием алкоголя).

6. Предположите, во сколько раз больше частота самоубийств среди алкоголиков, чем среди непьющего населения. *(в 8-10 раз).*

7. Известно, что существует связь между алкоголизмом и преступностью, обусловленная общностью социальных корней этих явлений. Под воздействием алкоголя формируется насильственный или меркантильный тип личности. Опишите его. *(Алкоголь используется как средство искусственного возбуждения, облегчающее совершение преступных действий, ослабляет возможную критическую оценку ситуации, вызывает возбуждение и агрессивность, растормаживает низменные инстинкты и побуждения, что способствует формированию насильственного типа личности. Постепенно наступает снижение интеллектуального и морального уровня, все интересы в жизни вытесняются постоянным влечением к употреблению спиртных напитков, прежнее социальное окружение меняется на новое. Следствием меркантильного агрессивного поведения нередко бывают хулиганство, убийство, нанесение телесных повреждений, изнасилование, которые могут проявляться как при регулярном, так и при эпизодическом приеме алкоголя).*

8. Сформулируйте основную цель противоалкогольного воспитания населения. *(Основная цель противоалкогольного воспитания населения – перемена отношения к алкоголю. Употребление спиртных напитков необходимо рассматривать как позорное явление, причиняющее ущерб здоровью, материальным и семейным интересам алкоголика).*

9. Опишите и продемонстрируйте состояния опьянения легкой, средней и тяжелой формы. *(Опьянение легкой формы характеризуется появлением блеска глаз, покраснением лица, усилением работы слюнных и потовых желез. Опьяневший ощущает прилив тепла, приятную слабость, повышение аппетита. Возникает ощущение физического и психического комфорта, улучшается настроение, повышается яркость чувственных впечатлений, которые известны как явление эйфории. По мере увеличения дозы алкоголя психическая и двигательная активность возрастает, а качество функций снижается: движения становятся размашистыми и плохо согласованными, речь избыточно громкая, но часто смазанная, мимика нарушается, концентрация внимания затрудняется, переоцениваются возможности, исчезает самокритика, растормаживаются инстинкты).*

При опьянении средней тяжести появляется состояние оглушенности и сужения сознания, развивается двигательная заторможенность, нарушение координации движений, возникает сонливость, вялость и наступ-

пает глубокий сон. После пробуждения отмечается тяжесть в голове, ухудшается настроение, появляется раздражительность, чувство вялости, разбитости, отсутствие аппетита. Психическая и физическая работоспособность снижается. Нарушаются концентрация внимания и координация движений, отмечается замедленность психических процессов.

При тяжелой форме опьянения утрачивается ориентировка в окружающей среде, речь замедляется и становится прерывистой, перемежается паузами, у большей части больных появляется рвота. С усилением отравления замедляется дыхание, ухудшается сердечно-сосудистая деятельность, нарушается сознание, наступает бездвигательность, оглушенность, развивается кома. Смерть может наступить от паралича дыхательного или сосудодвигательного центра. После опьянения наступает амнезия – потеря памяти на события, происходившие во время опьянения, а также расстройство сна в течение нескольких суток. В некоторых случаях может развиваться патологическое опьянение с нарушением сознания, появлением бреда и галлюцинаций, что представляет опасность для окружающих в жизни больного).

10. Опишите, как проявляется абстинентный синдром у алкоголика. (Абстинентный (похмельный) синдром проявляется постепенно, становится выраженным на 4-10-й год болезни. Сначала появляется чувство дискомфорта и разбитости, иногда озноб, расстройство желудочно-кишечной деятельности. Абстинентный синдром – это наиболее характерный показатель полного формирования алкогольной наркомании, появляется он спустя 8-10 ч после последнего приема алкоголя и длится 3-7 дней. Когда похмельный синдром в своем развитии достигает апогея, наблюдается расширение зрачков, мышечная напряженность и дрожание рук, расстраивается координация движений, повышается кровяное давление, возникает сердцебиение, бессонница, теряется аппетит. Постепенно добавляются серьезные психические расстройства – чувства страха, тревоги, угнетенности, вины. Иногда наблюдаются судороги и развивается острый психоз – "белая горячка").

11. Посоветуйте первую медицинскую помощь при остром алкогольном отравлении. (Медицинская помощь при остром алкогольном отравлении предусматривает прежде всего удаление алкоголя, оставшегося в желудке, с целью предотвращения дальнейшего поступления его в кровь и увеличения тяжести отравления. Это достигается промыванием желудка или путем вызывания рвоты. Наиболее простым и безопасным способом вызывания рвоты является раздражение корня языка. При этом верхнюю часть туловища следует опустить и придать голове горизонтальное положение. Для снятия эмоционального напряжения, уси-

ления тонуса сердечно-сосудистой системы больному можно дать кордиамин, валокордин или корвалол. Полезное действие оказывает валериана (30 капель настойки или 2 таблетки на прием). При этом средства, расширяющие коронарные сосуды сердца (нитроглицерин, валидол), противопоказаны, дача их допускается в случаях, когда больной принимал их раньше. После промывания или очистки желудка с помощью рвоты больного укладывают в постель, дают понюхать нашатырный спирт, к ногам прикладывают грелку. При необходимости вызывают врача).

"Наркомания"

1. От каких двух греческих слов образовано слово "наркомания"? (*narke – оцепенение; mania – безумие, влечение, страсть*).

2. В какой стране был принят первый закон, запрещающий курение опиума? (*В США в 1865 г.*).

3. Какой город Беларуси лидирует по количеству наркоманов? (*г. Светлогорск Гомельской области – 6% жителей*).

4. На какой максимальный срок лишения свободы наказываются лица, склоняющие других к потреблению наркотических средств? (*До 5 лет. При повторном действии, при склонении к употреблению наркотиков несовершеннолетних – до 10 лет*).

5. Одна из американских организаций, борющихся с наркотиками, выпустила школьные карандаши с надписью: "Я слишком крут, чтобы принимать наркотики!" Однако десятилетний школьник из штата Нью-Йорк заметил, что через некоторое время надпись на карандаше начинает полностью противоречить первоначальному замыслу: карандаш стачивается, и остается: "Принимать наркотики!" Антинаркоманы не отказались ни от идеи, ни от лозунга. Что они сделали? (*Тот же текст написали в обратном направлении*).

6. Препараты, получаемые из смолы индийской конопли, известны под разными названиями: гашиш, анаша, марихуана, дагга, маконха, банг, хусус, план, травка, дурь, киф, гуаза, харас, хуррус, гунья, черес, кафур и др. Индийская конопля культивируется во многих странах мира, широко распространена в странах Азии, Африки, Южной Америки. Назовите "мирное" применение посевной конопли. (*Основное назначение – в получении волокна для производства парусины, канатов и т. п. Семена используют при изготовлении масла, кондитерских изделий*).

7. Почему самая большая распространенность гашишизма наблюдается в мусульманских странах: до 60% мужчин в возрасте от 20 до 40 лет? (*Там религией традиционно запрещены спиртные напитки*).

8. Назовите специфические признаки выхода из состояния гашишной интоксикации. (*Повышенная жажда и усиление аппетита*).

9. Как называется сгущенный сок, извлекаемый из незрелых коробочек снотворного мака? (*Опий*).

10. Сопоставьте препараты опия и быстроту возникновения влечения к ним: морфин, кодеин, героин – 3-5 инъекций, 1 месяц нерегулярного приема, 10-15 инъекций. (*Влечение при использовании героина формируется через 3-5 инъекций, чистого морфина – через 10-15 инъекций, кодеина – до 1 месяца нерегулярного приема*).

11. Назовите наиболее достоверные признаки опьянения опиоидами. (*Сужение зрачков, возникающее даже при слабом освещении, бледность кожи лица и тела, иногда наблюдается зуд кожи лица и верхней половины туловища*).

"Курение"

1. По аналогии с "наркоманией", "токсикоманией" приведите научное название тяги к курению табака. (*Никотиномания*).

2. Когда и кем был завезен табак в Европу? (*Испанцами в XVI веке из Южной Америки*).

3. Сколько минут жизни человека отнимает одна выкуренная сигарета? (*8 минут*).

4. Какой орган человека больше всего страдает от курения? (*Легкие. Около 90% всех случаев смерти от рака легкого объясняется курением*).

5. Кто и когда впервые разрешил курение в России? (*Петр I в 1697 г.*).

6. Опишите воздействие курения на различные органы человеческого организма. (*Курение увеличивает нагрузку на сердце и поражает сосуды, что ведет к возникновению ишемической болезни. Сужение сосудов ног часто приводит к перемежающейся хромоте. Курение затрудняет нормальное дыхание, поражает нервы и сосуды уха, делает глаза красными, повреждает слизистые оболочки, изменяет вкусовую чувствительность, способствует инфекции полости рта, снижает способности воспринимать запахи, на коже раньше появляются морщины, зубы желтеют, голос становится хриплым, появляется кашель*).

7. Ученые выделяют начальную, хроническую и позднюю стадии развития никотинового синдрома. Сколько может длиться начальная стадия? (*3-5 лет*).

8. Считается, что около 90% курильщиков при достаточном желании могут самостоятельно отказаться от курения табака. В случаях, когда личной воли у курильщика не хватает, необходимо обратиться за помощью к врачу-наркологу. Какие лекарственные средства и методы избавления от никотиновой зависимости вы знаете? (*Специфическое лечение никотиномании предполагает методы психотерапии, гипноза, иглоукалывания, ме-*

дикаментозные средства, направленные на развитие отвращения к курению (полоскание полости рта 0,5-1 % раствором серебра нитрата, танином или 0,1 % раствором меди сульфата, образующими в полости рта неприятное ощущение после контакта с табачным дымом), или медикаментозные средства заместительной терапии с целью замещения в организме никотина (таблетки "Лобесил", "Табекс" для приема внутрь), жевательная резинка ("Гамибазин"), содержащая анабазин, и другие средства (цитизин, пилокарпин, лобелин и т. д.). С целью ослабления привыкания назначают седативные средства, транквилизаторы, психостимуляторы).

9. В каких случаях чаще всего возникают острые отравления никотином? (Острые отравления встречаются относительно редко в связи со сравнительно быстрым развитием привыкания к никотину. Чаще всего отравления возникают при первых попытках курения, а также при смене табачных изделий ("слабых" – мало содержащих никотин, на "крепкие") или при резком увеличении количества выкуренных сигарет или других табачных изделий)

10. Перечислите признаки острого отравления никотином. (Сначала возникают симптомы возбуждения, тахикардия, одышка, повышается артериальное давление, усиливается моторная функция кишечника, тошнота, рвота, слюнотечение, суживаются зрачки глаз. В последующем возбуждение центральной нервной системы заменяется угнетением, падает артериальное давление, тахикардия уступает место брадикардии (редкому пульсу), угнетается и становится более редким дыхание, расширяются зрачки, иногда развиваются судороги. При тяжелом отравлении может развиваться коматозное состояние).

11. Какую первую медицинскую помощь нужно оказать при отравлении никотином? (Первая медицинская помощь в начальной стадии отравления – промывание желудка. Это следует делать независимо от путей проникновения никотина (в желудок или дыхательные пути). Никотин всегда попадает в желудок со слюной, вопреки сплевыванию ее курильщиком. В случае возникновения рвоты больному следует придать приподнятое положение для исключения возможной аспирации рвотных масс. При резком возбуждении больному внутримышечно вводят седуксен (сибазон) в дозе, соответствующей его возрасту. В случаях возникновения более тяжелых симптомов и падения артериального давления необходимо внутривенно ввести мезатон. При остановке дыхания следует немедленно приступить к искусственной вентиляции легких по способу "рот в рот" или "рот в нос").

Подводятся итоги соревнования и всего занятия. Победившая команда награждается призами.

Рефлексия. На листке каждый участник оценивает занятие по пятибалльной системе. Куратор, получив результаты, делает выводы.

М.В. Жарова
преподаватель кафедры
правоведения

ТОРГОВЛЯ ЛЮДЬМИ КАК НАРУШЕНИЕ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА (семинар)

Цель: профилактика жертв траффинга, закрепить понятие "торговля людьми" на основе историй, описывающих реальные жизненные ситуации; обсудить методы вербовки, которые могут быть использованы траффикерами.

Оборудование: плакаты по данной тематике.

Ход работы. Занятия проводятся в группе численностью 20-25 человек. В начале занятий группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Обсуждение вопросов проходит в подгруппах. Затем ответы зачитываются и обсуждаются всей аудиторией.

Первый этап. Продолжительность: 20 минут.

Каждая подгруппа получает листок с историями (истории Татьяны, Натальи, Сергея, Михаила), которые читаются и обсуждаются. Студенты должны ответить на следующие вопросы:

- В каких из этих историй описано такое преступление, как торговля людьми?
- Почему Вы сделали такой вывод? Дайте обоснование.

Второй этап. Продолжительность: 10 минут.

После обсуждения вышеназванных вопросов участникам занятий предлагается ответить на следующие вопросы:

- Какие методы вербовки использовались торговцами в историях с Сергеем и Натальей?
- Какие еще методы вербовки могут применяться?

История Татьяны

После окончания школы Татьяна поступила в институт в Минске. Поскольку на стипендию было трудно прожить, она начала подрабатывать проституткой. Однажды ее "коллега по работе" предложила поехать с ней в Германию поработать в частном клубе, пообещав неплохой заработок. Татьяна согласилась. Но были сложности с открытием визы, поскольку раньше она нарушала паспортно-визовый режим. Нашлись знакомые, ко-

торые помогли ей нелегально пересечь границу. В Польше ей оформили фальшивый паспорт. Посредникам, которые помогли пересечь границу, пришлось хорошо заплатить. В Германии Татьяна проработала год в борделе. Заработанные деньги позволили ей продолжить учебу после возвращения на родину. Вернулась она таким же путем.

История Сергея

Сергей познакомился с Виктором в баре. Новый знакомый рассказал, что он зарабатывает хорошие деньги на стройках в Польше и предложил поехать с ним. Сергей решил, что это неплохой шанс. Виктор предупредил, что надо купить билет на поезд и ваучер, а там "хозяин" им откроет рабочие визы. Приехав на новое место работы, Сергей узнал, что работать он будет нелегально. Открывать рабочую визу ему никто не собирался. У него изъяли паспорт, с территории стройки нельзя выходить (она охранялась). Жили рабочие в бараках, работая без выходных по 14-16 часов в сутки. Виктора среди рабочих на стройке не было, он вернулся в Беларусь.

История Михаила

Завод, на котором работал Михаил, закрылся. Он начал искать работу, так как надо было содержать семью. В газете прочел объявление о работе в России на заводе по его специальности. Заплатив фирме деньги за трудоустройство, он вместе с 23 мужчинами выехал в Россию. Представитель фирмы должен был их встречать на перроне, чтобы отвезти в общежитие. Но их никто не встретил. Оказалось, что в городе их никто не ждал. Там работы не было даже для местных жителей. Михаил послал телеграмму жене, чтобы она выслала деньги на дорогу обратно. Так он вернулся домой.

История Натальи

Наташа была из небольшого города. После окончания учебы она долго не могла найти работу. Школьная подруга предложила ей поработать официанткой в ресторане в Германии. Наташа согласилась. Ей срочно помогли оформить документы, купили билет.

В Германии у девушки отобрали паспорт и потребовали выплаты долга за оформление документов в размере 12 000 долларов. Оказалось, что она продана в ночной клуб, где должна будет обслуживать клиентов.

Комментарий

История Татьяны не является случаем торговли людьми, поскольку она не принуждалась к работе в секс-бизнесе. Такое решение она приняла

сама. Конечно, она находилась в уязвимом положении, так как нелегально пересекала границу и не имела права работать в Германии. Ее нелегальное положение могло быть использовано недобросовестными посредниками.

История Сергея является случаем торговли людьми. Молодого человека завербовали для работы на стройке. Въехал он в страну легально, но в результате обмана оказался на нелегальном положении. К тому же у него отобрали документы, он не мог выйти с территории стройки. Ему пришлось жить и работать в таких условиях, на которые он изначально не был согласен.

История Михаила не является случаем торговли людьми. Михаил был завербован и обманут, однако вербовщики не собирались использовать его труд. Им надо было получить деньги от Михаила и остальных его товарищей по несчастью. В отношении Михаила было совершено преступление, но он является жертвой мошенничества, а не торговли людьми.

История Натальи является случаем торговли людьми, поскольку девушка была завербована для работы в Германии. За границей для принуждения к работе в секс-бизнесе к ней были применены такие средства воздействия, как долговая кабала и изъятие документов.

Третий этап. Продолжительность: 15 минут.

Для более эффективной работы на этом этапе студенты должны ознакомиться с Всеобщей декларацией прав человека и статьями Уголовного кодекса Республики Беларусь, касающимися преступления торговли людьми.

Вопросы для обсуждения:

- Какие права девушки были нарушены?
- Какие преступления в отношении девушки были совершены?

История Людмилы

Людмила родилась в небольшом городе недалеко от Минска. Она росла в семье, где часто и много выпивали. После окончания ПТУ Людмиле не удалось найти работу. От школьной подруги она узнала, что есть возможность поехать в Польшу и получить там работу в ресторане. На встречу с посредником кроме Людмилы пришло еще несколько женщин. Часть группы, в том числе и Людмила, поехали с мужчиной на машине в Польшу. Доехали до города Глогов. Там Людмила узнала, что в Польше нет работы, но легко можно найти работу в Германии. Поляк, с которым они встретились в Глогове, забрал у девушки паспорт и дал ей фальшивый – польский. С этим паспортом она пересекла границу.

В Германии ее ждал немец и два белорусских эмигранта, которые сказали, что она будет работать в секс-бизнесе. Людмила отказалась, но ей

сказали, что у нее нет другого выхода (она должна вернуть долг за дорогу и документы). В клубе, в который она попала, ее изнасиловали. В течение 9 месяцев Людмила была 4 раза продана разным сутенерам. Из последнего клуба она пыталась сбежать, но была поймана. В наказание за попытку бегства она была изнасилована четырьмя мужчинами. Владелец клуба наблюдал за этим и спрашивал, будет ли Людмила на него работать. Когда она отказалась, они пытались отрезать у нее палец (остался шрам). Молодая женщина вынуждена была согласиться оказывать секс-услуги. После этого ее заперли в комнате. Спустя два дня она попала к врачу, так как у нее все это время было кровотечение вследствие серьезных повреждений половых органов. Когда Людмила немного поправилась, ее вернули в клуб.

Через некоторое время Людмила познакомилась с турком, который помог ей сбежать, и у него она нашла приют. У девушки не было никаких документов. Во время полицейского контроля она была задержана и арестована. В тюрьме Людмила пыталась совершить самоубийство. Мужчину-турок, который ей помог, регулярно навещал ее. Оказалось, что сутенеры начали угрожать ему. Тогда Людмила решила дать показания. Ее поселили в приюте для жертв торговли женщинами, и она приняла участие в судебном процессе в качестве вспомогательной обвинительницы. Владелец клуба приговорен к тюремному заключению на 3 года и 6 месяцев, а один из сутенеров – на 1 год. Белорусских эмигрантов признали невиновными.

Комментарий

Можно говорить о том, что были нарушены права, описываемые в следующих статьях Декларации:

- ст. 3 (каждый человек имеет право на жизнь, свободу и на личную неприкосновенность);

- ст. 4 (никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии);

- ст. 5 (никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим его достоинство обращению и наказанию);

- ст. 13 (каждый человек имеет право свободно передвигаться и выбирать себе местожительство в пределах каждого государства);

- ст. 23 (каждый человек имеет право на труд, на свободный выбор работы, на справедливые и благоприятные условия труда);

- ст. 24 (каждый человек имеет право на отдых и досуг, включая право на разумное ограничение рабочего дня и на оплачиваемый периодический отпуск).

В отношении Людмилы были совершены следующие преступления согласно Уголовному Кодексу Республики Беларусь: вербовка с целью эк-

сплуатации, изнасилование, торговля людьми, лишение документов, принуждение к действиям сексуального характера, принуждение к выполнению обязательств, нанесение телесных повреждений, неоказание вовремя медицинской помощи.

В заключение необходимо сделать вывод о том, что студенты должны быть бдительными, исключали все возможные ситуации стать жертвами траффинга, и что торговля людьми – это жесткое преступление, за которое преступники должны быть наказаны.

Ю.П. Черкасова

ст. преподаватель кафедры ПиМНО

ЗАГАДКА ЖЕНЩИНЫ **(КТД, кураторский час с участием** **студентов и гостей – визажиста, инструктора по фитнесу)**

Цель: формирование индивидуального стиля самовыражения.

Задачи:

1. Расширить представления о стиле самовыражения женщины.
2. Содействовать стремлению к самосовершенствованию, к пониманию и утверждению собственного "Я".
3. Создавать условия для сплочения студенческого коллектива. Внести радостную нотку в жизнь коллектива.

Оборудование: плакат "Загадка женщины", эмблемы микроколлективов ("В галерее женских образов", "Цвет и психология одежды", "Стиль самовыражения"), разноцветные карточки, картинки из журналов мод, магнитофон.

Этапы организации:

1. Предварительная работа куратора:

- Определить место проведения предстоящего дела.
- Поставить цели и задачи КТД.
- Продумать различные варианты проведения дела.

2. Коллективное планирование:

- Разделить студентов на микроколлективы.
- Провести стартовую беседу с целью побуждения к обдумыванию предстоящего дела.
- Дать возможность студентам внутри микроколлективов обсудить предложенное дело, продумать различные варианты его проведения.
- Выслушать мнения всех групп.
- Выбрать Совет дела.

3. Коллективная подготовка:

- Собрать Совет дела и обсудить окончательный вариант проведения.
- Распределить поручения по микроколлективам.
- Организовать и проконтролировать ход подготовки дела.

4. Проведение дела:

Ведущий:

- Добрый день! Я рада приветствовать всех собравшихся здесь.

Сегодня мы будем говорить о прекрасной половине человечества – о Женщине. Основное предназначение женщины на земле – привносить в жизнь Красоту. И чудо рождения ребенка, и сила вдохновения, делающая невозможное возможным, и магия красоты, к которой так равнодушны мужчины, – все это во власти Женщины.

Женщина изменяет мир, но сделать это под силу лишь женщине-Личности: с богатым внутренним миром, стремлением к самосовершенствованию, и, обязательно, счастливой женщине.

Английский биограф Сэмюэль Джонсон сказал: "Самый счастливый образ жизни тот, который предоставляет нам больше возможностей завоевать уважение к самому себе".

И сегодня у нас есть 3 творческие группы, которые постарались разобраться в составляющих богатого мира женщины, раскрыть секреты женской индивидуальности и умения жить с ощущением радости. Они с удовольствием поделятся с нами своими находками и помогут составить образ Идеальной Женщины.

Начинаем.

I.

Ведущий: – Быть привлекательной – естественное состояние каждой женщины. Однако, как сказал Лукиан, каждой вещи свойственна своя, особая красота, и если перенести ее на что-нибудь другое, она становится уродством.

Имидж – одна из форм нашего самовыражения, внешняя сторона, по которой окружающие судят о нашем внутреннем мире. Иногда видение себя не совпадает с мнением окружающих. Это происходит в том случае, когда наши внутренние страхи и комплексы деформируют имидж. И окружающие видят в нас другую личность.

– Мы открываем "Галерею женских образов" и предоставляем слово первому микроколлективу.

Первый микроколлектив

– Мы представляем вам галерею искаженных, утрированных, женских образов, галерею масок, за которыми прячется индивидуальность:

(выходят представители каждого образа в соответствующем костюме и характерно представляют себя).

- тип "простушки" – то, что обычно люди позволяют наедине с собой, она выносит на всеобщее обсуждение. Задает много вопросов, на которые сама могла бы найти ответы. К тому, кто отказывается идти у нее на поводу, тут же предъявляет претензии, обвиняя в неуступчивости. В своем стремлении к правдолюбию легко может поставить другого человека в неловкое положение. Манера одеваться зависит от настроения;
- тип "вульгарная" – толстый слой грима, ярко покрашенные губы, глаза, вызывающе, но безвкусно одета (в одежде множество элементов, модных в данном сезоне), не обращает внимание на особенности своей фигуры;
- тип "синий чулок" – натура, охваченная страстями, скрытыми под маской безразличия к любым проявлениям радости жизни. Иногда страсти и чувства прорываются наружу, но в искаженном виде – вечного недовольства, презрения и зависти. Жесты – манерны, нервозны. Губы плотно сжаты, уголки рта опущены, выражая брезгливость. Прическа и одежда имеют заостренные формы;
- тип "моралистка" – считает, что только она знает, как надо поступать. Своей активной назидательностью никому не дает покоя. Боится попасть под влияние собственных чувств моральными заклинаниями, ограждает себя от любых попыток разбудить в ней страсть. Любимая одежда – темные юбки ниже колена и белые блузки, высокие прически, яркие губы. Девиз: "Я глубоко моральна и чиста".
- тип "душечка" – ей все равно, как она одета. Главное – практично и недорого. Близкие видят ее в давно пришедшем в негодность халате или выдавшем виды спортивном костюме с обвисшими коленками. О существовании косметики – часто не подозревает. Любимая прическа – собранные в пучок волосы.

– Мы представили искаженные женские образы. Образ же настоящей женщины не имеет с ними ничего общего.

Главное отличие – в желании быть собой. Настоящая женщина развивает в себе все чувства, необходимые для истинного самовыражения:

– Чувство меры – проявляется в способности адекватно объединять в своем образе физические, психологические и социальные символы;

– Эстетическое чувство – выражается в умении соединять в гармоничном образе цвет, геометрическую форму одежды с учетом особенностей фигуры, характера походки и эмоционального стиля;

– Чувство комфорта – помогает подобрать удобную одежду, а также создать уютную атмосферу вокруг себя;

– Чувство партнера – заключается в умении гармонизировать отношения с другими людьми.

II

Ведущий: – Выразить себя в красоте женщинам помогает визажист, которому я с удовольствием предоставляю слово.

(выступление визажиста)

III

Ведущий: – Прекрасный макияж – это еще не все в создании имиджа. Важно целостное впечатление, которое мы производим. Следующий немаловажный компонент имиджа – одежда.

Стиль одежды создает индивидуальность. Правильно подобранная одежда отразит наиболее выгодные особенности фигуры и личности и в то же время поможет скрыть некоторые нежелательные.

Все о психологии цвета и одежды знает **второй микроколлектив**.

– Цвет одежды влияет на наше внутреннее состояние. И в то же время самочувствие влияет на наш выбор цвета одежды. Так,

зеленый цвет способствует мышечной мобилизации, если вам нужно быть работоспособной, в подтянутой форме;

красный цвет стимулирует секрецию желез пищеварительного тракта, вызывает нервное возбуждение;

оттенки розового цвета – успокаивают, расслабляют нервную систему;

черные, темно-синие, фиолетовые тона угнетают;

голубой цвет помогает избавиться от навязчивых состояний, бороться с бессонницей.

Задание 1. Психологические исследования показали, что есть закономерность в том, с каким цветом ассоциируется эмоциональное состояние. Сейчас мы проверим, угадаете ли вы цвет называемых эмоциональных состояний.

(студенты 2-го микроколлектива выставляют разноцветные карточки, зачитывают эмоциональное состояние, остальные микроколлективы угадывают соответствующий цвет)

желтый – удивление, интерес;

красный – радость;

серый – утомление;

черный – страх;

фиолетовый и зеленый – стремление к опоре из-за чувства страха;

красный и черный – гнев;

серый и синий – грусть;

коричневый – утомление.

В одежде лучше не злоупотреблять одним цветом. Эксперименты показали, что если воздействие цвета превышает 15 минут, то в эндокринной системе происходит нарушение равновесия. Кроме этого, существует вза-

имосвязь между выбором цвета одежды и эмоциональным состоянием, и даже особенностями характера.

Задание 2. Проведем небольшой тест. Вспомните, какой цвет одежды преобладает в вашем гардеробе. Вот, что выбираемый цвет может о вас рассказать (по Х. Фрилингу)

Желтый – открытость характера, дружелюбие, оптимизм. В общении любители желтого красноречивы и пылки, с интересом общаются с другими людьми. Стремятся к постоянному расширению знаний.

Оранжевый – любят сердечные люди, обладающие умением разделять чувства других. Несмотря на личную скромность, не лишены желания произвести эффект на окружающих и очаровать своим обаянием. Любят украшения. Иногда слишком спешат высказать свое мнение вслух.

Красный – отражает высокую активность, эмоциональность, требовательность к себе и другим, стремление к соперничеству, ревнивое чувство собственного достоинства, желание быть заметной личностью.

Розовый – означает любовь ко всему особенному и исключительному, мягкому, округлому. Стремление казаться необыкновенной. Самообладание и мудрая сдержанность могут быть положительными качествами, а самоизоляция при малейшем ощущении одиночества и непонимания их окружающими – отрицательными.

Фиолетовый – символизирует углубление в себя, концентрацию на собственных переживаниях, замкнутость. Сочетаются склонность к "витанию в облаках" и искренняя потребность в общении. Желание сильных переживаний и страх попасть под их влияние создают внутреннее напряжение.

Синий – характеризуется прилежанием, и даже педантичной пунктуальностью. Выбирающие этот цвет рассудительны, высокоморальны, даже слишком, склонны сдерживать проявления чувств и ощущений.

Зеленый – его любят стремящиеся к созданию домашнего уюта. В них развито интуитивное начало, предпочитают надежное, основательное, осязаемое. Им нравится общаться с людьми, но склонны сохранять некоторую дистанцию.

Серый – выбирают те, кого не так-то легко раскусить из-за склонности скрывать свои эмоции и чувства. Часто считают, что окружающие не способны их понять. В результате создают расстояние между собой и окружающими. Им потребуется большая активность, если они хотят, чтобы другие их понимали.

Коричневый – отличает людей практичных, домовитых, солидных. Они несколько упрямы и упорны во всем, что касается семьи и собственного статуса. К жизненным трудностям относят довольно хладнокровно, здра-

вый смысл помогает им ставить четкие цели и достигать их. Редко отказываются от намеченного пути. К собственной персоне очень чувствительны, в душе долго помнят обиды. Молодым, выбирающим этот цвет, необходимо обратить внимание на способность получать удовольствие от жизни.

Черный – выбор этого цвета говорит о некоем конфликте, разочаровании, низкой стрессоустойчивости. Накапливающееся напряжение может привести к желанию все отрицать, всему сопротивляться. Следует опасаться агрессии, направленной на себя.

Белый – отражает стремление спрятаться от реальности в мире иллюзий. Выбирающие этот цвет несколько нереалистичны, считают реальностью свои мечты.

Задание 3. Одежда может скрыть недостатки фигуры. Для этого существуют специальные приемы в выборе одежды. Мы предлагаем вам самим назвать эти приемы, при помощи картинок из модных журналов.

Ведущий: – Да, одежда помогает скрыть некоторые недостатки фигуры, однако лучше всего бороться с ними помогает спорт. У нас в гостях – тренер по фитнесу, который расскажет нам о современных фитнес-направлениях.

(выступление инструктора по фитнесу)

Ведущий: – Как мы убедились, образ женщины складывается из многих составляющих – физической привлекательности тела, выразительности лица, умения пользоваться макияжем, цветом и формой. Но и это еще не все. Взятый в отдельности, каждый из этих компонентов образа не делает женщину привлекательной. Стиль самовыражения – это основа женского образа, связывающая в неповторимое целое все его стороны.

Важной характеристикой нашего стиля самовыражения является роль, которую человек играет в общении. В общении ярко проявляется наша индивидуальность.

Третий микроколлектив может нас познакомить с типами собеседниц. – Продолжаем экскурсию по галерее женских образов.

(выходят представители каждого образа и характерно представляют себя)

- *"Болтушка"* – без всякой причины часто прерывает ход беседы и требует от других постоянного внимания к своей персоне. Ежеминутно переводит разговор с обсуждаемой темы на ничего не значащие детали. Может прерывать даже ход собственных рассуждений.
- *"Трусишка"* – отличается застенчивостью и обидчивостью. В разговоре почти всегда молчит, так как боится показаться смешной или глупой. Страх осуждения оказывается гораздо сильнее, чем потреб-

ность выразить себя. В общении с ней требуется особая деликатность и одобрение даже незначительных усилий к поддержанию разговора. Однако, надо сказать, что затруднения в вербальном общении не мешают "трусишке" проявить творчество в других сферах жизни.

- *"Вздорная"* – свою основную задачу видит в том, чтобы всем возражать по любому поводу. Она выбирает роль лидера "наоборот". Основные используемые приемы в общении – категоричность и критичность. Своей несдержанностью и возбужденным состоянием непроизвольно вызывает у собеседника желание защищаться, что часто способствует зарождению неприязни. Способ совладения с таким собеседником – оставаться хладнокровным и уверенным в своей точке зрения.
- *"Важная птица"* – своим поведением и словами показывает недосягаемость той высоты положения, которое она, как всем известно, занимает. Основное свое назначение видит в том, чтобы поучать, критиковать, морализировать по малейшему поводу. Она отвергает любые попытки сделать замечание ей. Редко "важная птица" задается вопросом: "Почему я боюсь общения на равных?".
- *"Незаинтересованная"* – старается показать, что все происходящее ее не интересует. Она не проявляет инициативу, ее позиция заключается в ожидании: "Когда же другие начнут меня развлекать?" Оживляется только тогда, когда речь заходит о ней лично. Во всех остальных случаях она молчаливо обижается на равнодушие окружающих. Возможно, обижаться пришлось бы гораздо меньше, попытайся она найти ответ на основной вопрос: "Почему я так равнодушна к окружающим и боюсь сделать шаг к ним навстречу?"
- *"Приятная собеседница"* – самый желанный тип собеседницы. Она умеет терпеливо выслушать, внимательно отнестись к каждому предложению и учесть все точки зрения. Может примирить собеседников и найти общую тему для разговора, создать доброжелательную атмосферу. Ей без колебаний можно отдать роль лидера.

IV

Ведущий: – Это был еще один штрих к образу идеальной женщины. Давайте нарисует словесный портрет Идеальной Женщины (все называют желаемые качества).

– Все эти характеристики мы сможем назвать и в свой адрес. Но при одном условии – при желании совершенствоваться и усилиях, прилагаемых в данном направлении.

Вместе с созданием положительного образа себя пробуждается вкус к жизни. Не существует такого статического состояния, которое автоматиче-

чески обеспечило бы кому-нибудь получение положительных эмоций, раз и навсегда сделало бы его счастливым. "Жизнь в счастье – высокое искусство. Это как узкая полоса скольжения на гребне бегущей вперед волны. Стоит на минуту распусться, потерять темп – и вот уже волны жизни швыряют тебя как попало".

Радость жизни возникает лишь в том случае, если каждый из нас сумел воплотить себя, жил своей жизнью, а не навязанной обстоятельствами или другими людьми.

Творческое, исследовательское отношение к жизни как раз и дает возможность постоянно ощущать ее вкус.

Ведущий: – Похоже, мы разгадали тайну Идеальной Женщины. В чем, по-вашему, секрет ее успеха? (рефлексивный круг).

– Спасибо за участие.

5. Коллективное обсуждение и анализ.

Посадить по микроколлективам; организовать обмен мнениями:

– Что понравилось и почему?

– Что было хорошо? Что получилось и почему? Кто принял самое активное участие?

– Что не удалось? Почему? В чем допущены ошибки? Как их исправить?

– Что предлагаем на будущее?

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Буйских, Т.М.** Критическое мышление в преподавании общественных дисциплин: методическое пособие для преподавателей вузов / Т.М. Буйских, Н.П. Задорожная. – Бишкек: ОФЦИР, 2003. – 190 с.
2. Воспитательный процесс / Е.А. Климкович [и др.]. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 128 с.
3. **Гузеев, В.В.** Образовательная технология: от приема до философии / В.В. Гузеев. – Москва, 1996. – С. 40-43.
4. **Кашлев, С.С.** Педагогика: теория и практика педагогического процесса: учеб. пособие: в 3 ч. / С.С. Кашлев. – Минск: Зорны верасень, 2005. – Ч. 1. – 124 с.
5. **Кашлев, С.С.** Технология интерактивного обучения / С.С. Кашлев. – Минск: Белорусский верасень, 2005. – 196 с.
6. Обучаем иначе. Стратегия активного обучения / Е.К. Григальчик [и др.]. – Минск: БИП-С, 2003. – 180 с.
7. Успешный ребенок / Т.Е. Заводова [и др.]. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 176 с.
8. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой. – СПб.: Питер, 2007.
9. Педагогика высшей школы: учеб. пособие / Р.С. Пионова. – Минск: Вышш. школа, 2005.
10. Педагогика летнего отдыха / Сост. А.А. Гримоть и др. – Минск, 1996.
11. В помощь кураторам академических групп. – Могилев, 2002. – 8 с.
12. Классные часы / Сост. Н.С. Криволап. – Мн., 2006. – 176 с.
13. Классные часы и беседы по профилактике наркомании: метод. пособие / Под ред. В.В. Аршиновой. – М., 2005. – 128 с.
14. Кураторский час: метод. рекомендации. – Могилев, 2006. – 100 с.
15. **Мархоцкий Я.Л.** Профилактика ВИЧ-инфекции. – Мн., 2004. – 110 с.
16. **Николаев Л.А., Николаев Д.Л.** Профилактика наркоманий и сопутствующих заболеваний. – Мн., 2002, – 207 с.
17. Организация работы по предупреждению ВИЧ/СПИД / В.М. Быкова и др. – Мн., 2005. – 74 с.
18. **Андреева Г.М.** Социальная психология. – М., 1996.

19. **Андреева Г.М.** Социальная психология. – М., 1996.
20. **Бабосов Е.М.** Прикладная социология. – Мн., 2000.
21. **Берн Э.** Игры, в которые играют люди. – М., 1988.
22. **Кон И.С.** Социология личности. – М., 1968.
23. **Кон И.С.** В поисках себя. Личность и ее самопознание. – М., 1984.
24. **Кон И.С.** Открытие «Я». – М., 1978.
25. Социология: Практикум. – М., 1993.
26. Социология личности и воспитания / Под ред. А.И. Шикуну. – Брест, 2000.
27. **Харчев А.Г.** Социология воспитания. – М., 1990.
28. **Ядов В.А.** Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. – Л., 1979.
29. **Бабосов Е.М.** Прикладная социология. – Мн., 2000.
30. **Берн Э.** Игры, в которые играют люди. – М., 1988.
31. **Кон И.С.** Социология личности. – М., 1968.
32. **Кон И.С.** В поисках себя. Личность и ее самопознание. – М., 1984.
33. **Кон И.С.** Открытие «Я». – М., 1978.
34. Социология: Практикум. – М., 1993.
35. Социология личности и воспитания / Под ред. А.И. Шикуну. – Брест, 2000.
36. **Харчев А.Г.** Социология воспитания. – М., 1990.
37. **Ядов В.А.** Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. – Л., 1979.

СОДЕРЖАНИЕ

Набокова Л.В. Куратор академической группы в системе идейно-воспитательного процесса	3
Башаркина Е.А. Интерактивные методы взаимодействия участников педагогического процесса	5
Данилович А.М. "Мы – граждане, мы – патриоты" (комплекс мероприятий для проведения тематической интеллектуальной олимпиады среди студентов)	15
Данилевич С.А. Чернобыль: наша память и боль (информационный час) ...	22
Якубовіч Т.І. А ў нас сягоння масленіца (тэатралізаваная вечарына)	32
Карнеевко Н.В. Здравствуй, студенческая жизнь (занятие с элементами тренинговых упражнений)	38
Черепанова И.В. Вечер вопросов и ответов (тематический вечер для студентов первого курса)	40
Яковлева Ю.В. Умеете ли вы общаться? (семинар)	42
Заблоцкая М.В. Лидер (игра)	48
Борисова О.В. Формирование и развитие личности: самооценка, ценностные ориентации (семинар-практикум)	52
Мурашко Е.А. Сегодня – первый день твоей оставшейся жизни (деловая игра)	58
Патрусов А.В., Стародубцева С.Г., Костюкович Т.П. Стресс. Встретим его достойно! (практикум)	67
Тереня Е.М. Профилактика наркомании (тренинг)	73
Болтовская Е.А. Подари себе здоровье! (семинар-практикум)	80
Жарова М.В. Торговля людьми как нарушение прав человека (семинар)	97
Черкасова Ю.П. Загадка женщины (КТД, кураторский час с участием студентов и гостей – визажиста, инструктора по фитнесу)	101
Список использованной литературы	109

Учебное издание

КУРАТОРСКИЙ ЧАС

Методические рекомендации

Редактор *Т.Н. Кузьмина*
Технический редактор *А.Н. Гладун*
Компьютерная верстка *А.Л. Позняков*
Корректор *И.Г. Коржова*

Подписано в печать 2008.
Формат 60х84/16. Гарнитура Times New Roman Сут.
Усл.-печ. л. 6,5. Уч.-изд. л. 6,75. Тираж 80 экз. Заказ № .

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
Лицензия ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004.

Отпечатано на ризографе отдела оперативной полиграфии
МГУ им. А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1.