

## Тематика видеоуроков по здоровому образу жизни для проведения классных часов в дистанционном формате с учащимися общеобразовательных школ Кыргызской Республики

Тематика для видеоуроков подобрана в соответствии с тематическим содержанием методического руководства для учителей «Разработки классных часов по ЗОЖ для учащихся 6-11 классов».

Продолжительность видеоуроков – 15 минут.

В некоторые видеоуроки будет включена демонстрация коротких образовательных видеороликов по тематике ЗОЖ, снятых ранее при поддержке ИИТО ЮНЕСКО и рекомендованных Министерством образования и науки Кыргызской Республики для использования на классных часах по ЗОЖ. Данные видеоролики позволяют в течение 4 минут наглядно представить учащимся различные жизненные ситуации и через сильное эмоциональное воздействие активизировать их познавательный интерес к теме занятия.

### 10 видеоуроков (классных часов) для 6-7 классов на кыргызском и русском языках

Предварительное название видеоурока	Цель видеоурока	Основное содержание видеоурока согласно руководству «Разработки классных часов по ЗОЖ»
<b>Урок 1.</b> <b>Я и мое здоровье</b>	Сформировать представление о здоровье, привычках и навыках, способствующих его сохранению, а также усилить мотивацию вести здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровье как состояние физического, душевного (психологического) и социального благополучия – главная ценность в жизни</li> <li>- От чего зависит здоровье, и что помогает его сохранить и укрепить: занятия физкультурой и спортом, правильное питание (пирамида питания), режим дня, полноценный отдых, отказ от вредных привычек, поддержание позитивных отношений с окружающими и хорошего настроения</li> </ul> <p><i>6 класс, Тема 1. Я и мое здоровье, 7 класс, Тема 9. Каким бывает здоровье</i></p>
<b>Урок 2.</b> <b>Возраст перемен</b>	Сформировать представление о физиологических и психологических изменениях, происходящих в подростковом возрасте в период полового созревания. Сформировать позитивное отношение к происходящим переменам, своему	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что происходит с телом, чувствами, желаниями и мыслями в подростковом возрасте</li> <li>- Половое созревание у всех происходит по-разному; происходящие изменения нормальны и естественны, их не нужно стесняться</li> <li>- Сложности в общении с друзьями и родителями вызваны асинхронностью физиологического, эмоционального и когнитивного развития</li> <li>- Как можно поддержать себя в этот непростой «переходный» период жизни и найти поддержку у близких и друзей</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Почему быть подростком трудно?» (рус. и кыргызская версии) 4.40мин.</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t7pmNDuEnJE">https://www.youtube.com/watch?v=t7pmNDuEnJE</a> (рус.)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXcz3NuQVuk&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk">https://www.youtube.com/watch?v=PXcz3NuQVuk&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk</a> (кырг.)</p>

	меняющемуся телу, новым чувствам.	<p><i>6 класс, Тема 2. Я расту</i></p> <p><i>7 класс, Тема 3. Подростковый возраст</i></p>
<p><b>Урок 3.</b></p> <p><b>Соблюдение гигиены – залог здоровья и красоты</b></p>	Сформировать представление о важности и способах соблюдения личной гигиены в подростковом возрасте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Личная гигиена – что это такое и почему это важно</li> <li>- Составляющие личной гигиены: мытье рук, гигиена тела, полости рта, содержание в чистоте белья, одежды, обуви, жилья,</li> <li>- Соблюдение гигиенического этикета (кашель, чихание, сплевывание и пр.) и пользование личными предметами гигиены (расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка, бритва, ножницы для ногтей, др.) – почему ими нельзя «делиться»</li> <li>- Особенности ухода за собой в подростковом возрасте: интимная гигиена мальчика и девочки, как справиться с потом, жирными волосами, угрями и прыщами и пр.</li> </ul> <p><i>6 класс, Тема 3. Гигиена человека - залог здоровья и красоты,</i></p> <p><i>7 класс, Тема 4. Гигиена тела в подростковом возрасте.</i></p>
<p><b>Урок 4.</b></p> <p><b>Профилактика инфекций, передающихся через воду и с пищей</b></p>	Сформировать представление о важности и способах соблюдения мер предосторожности для профилактики инфекций, передающихся через воду и пищевым путем («болезни грязных рук»).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие инфекции передаются через воду, немытые овощи и фрукты, попадают в организм через пищу, и какие заболевания они вызывают.</li> <li>- Как предупредить такие инфекции и болезни.</li> <li>- Некоторые традиции (например, ополаскивание рук до и после еды в общей миске и вытирание общим полотенцем) требуют улучшения, чтобы следовать правилам гигиены и не допустить заболевания людей</li> </ul> <p><i>6 класс, Тема 4. Болезнь грязных рук</i></p> <p><i>7 класс, Тема 2. Профилактика бруцеллеза</i></p>
<p><b>Урок 5.</b></p> <p><b>Профилактика заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем</b></p>	Сформировать представление о важности и способах соблюдения мер предосторожности для профилактики заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем (в том числе КОВИД-19).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие заболевания передаются воздушно-капельным путем (в т.ч. КОВИД-19)</li> <li>- Как предупредить такие заболевания: делать прививки, избегать контакта с заболевшими, не посещать места скопления людей в периоды эпидемий, соблюдать социальную дистанцию, соблюдать «респираторный этикет» при кашле, чихании, высмаркивании и пр., часто и правильно мыть руки</li> </ul> <p><i>Использование информационных карточек ЮНЕСКО (есть на русском и кыргызском языках)</i></p> <p><a href="https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/questions-ru.pdf">https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/questions-ru.pdf</a> (рус)</p> <p><a href="https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/06/questions-kg.pdf">https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/06/questions-kg.pdf</a> (кырг)</p> <p><i>7 класс, Тема 1. Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем</i></p>
<p><b>Урок 6.</b></p>	Сформировать навыки самопознания,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как разобраться в своем характере, своих сильных и слабых сторонах, принять и полюбить себя</li> </ul>

<p><b>Познание себя и развитие уверенности в себе</b></p>	<p>понимания своих возможностей, интересов, сильных и слабых сторон, развития уверенности в себе и позитивного жизненного настроя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как укрепить самооценку, выработать навыки уверенного поведения и сохранять позитивный жизненный настрой</li> </ul> <p><i>6 класс, Тема 5. Хочешь быть счастливым – познай себя</i>  <i>7 класс, Тема 10. Мой выбор</i></p>
<p><b>Урок 7.</b>  <b>Насилие. Как не допустить и защититься от него</b></p>	<p>Сформировать представление о негативных последствиях различных проявлений насилия и способах его предотвращения и реагирования, обращения за помощью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое насилие и травля, как они проявляются (физическое, включая порчу/отнимание вещей и денег, психологическое, сексуальное насилие и домогательства)</li> <li>- Последствия насилия для всех: обижаемого, обидчика, свидетелей/наблюдателей, всего класса и школы;</li> <li>- Что делать, если кого-то в школе обижают (что могут сделать свидетели/наблюдатели)</li> <li>- Что делать, если обижают тебя</li> <li>- К кому обратиться за помощью</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Как противостоять троллям?» (рус. и кыргызская версии) 5.14 мин.</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NPOezuJRYQ">https://www.youtube.com/watch?v=NPOezuJRYQ</a> (рус.)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cV4YAdXn5ao&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=cV4YAdXn5ao&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=10</a> (кырг.)</p> <p><i>6 класс, Тема 9. Я взрослею. Насилие</i>  <i>7 класс, Тема 5. Как защитит себя от насилия</i></p>
<p><b>Урок 8.</b> <b>Как эффективно общаться и разрешать конфликты</b></p>	<p>Сформировать навыки эффективного общения и конструктивного разрешения конфликтов без насилия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что мешает и что помогает людям общаться и понимать друг друга</li> <li>- Что чаще всего становится причиной конфликта</li> <li>- Как предупреждать возникновение конфликтных ситуаций</li> <li>- Как конструктивно решать конфликты</li> <li>- Основные принципы эффективного общения: активное слушание, открытость, готовность уважать разные точки зрения и пр.</li> <li>- Как убеждать и отстаивать свою точку зрения</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Полезно ли вымещать злость?» (рус. и кыргызская версии) 5 мин.</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4RWUPCnlhKQ">https://www.youtube.com/watch?v=4RWUPCnlhKQ</a> (рус.)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Az32Ra9aZGI&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=Az32Ra9aZGI&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=9</a> (кырг.)</p> <p><i>6 класс. Тема 6. Азбука общения</i>  <i>7 класс. Тема 6. Учимся жить без конфликтов</i></p>
<p><b>Урок 9.</b>  <b>Привычки для здоровой и счастливой жизни</b></p>	<p>Сформировать представление о привычках, способствующих здоровому образу жизни, и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие привычки и черты характера помогают сохранять и укреплять здоровье, создавать хорошее настроение и позитивный жизненный настрой</li> <li>- Какие привычки и черты характера мешают здоровому образу жизни, поддержанию хорошего настроения</li> </ul>

	мотивировать к их формированию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как принимать самостоятельные и ответственные решения, касающиеся здоровья и взаимоотношений</li> </ul> <p><i>6 класс, Тема 7. Посеешь привычку – пожнешь характер</i> <i>7 класс, Тема 10. Мой выбор</i></p>
<b>Урок 10.</b> <b>Привычки, которые нам мешают и вредят</b>	Сформировать представление о последствиях вредных привычек (курение и потребление алкоголя) и мотивировать к отказу от них.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как и почему формируется зависимость от табака (насвая) и алкоголя, почему ее сложно перебороть</li> <li>- Основные последствия курения и потребления алкоголя</li> <li>- Как не поддаваться негативному влиянию и давлению окружающих и отстаивать свою позицию, чтобы не пристраститься к курению и потреблению алкоголя</li> </ul> <p><i>6 класс, Тема 7. Курить или нет, решай сам!</i> <i>7 класс, Тема 7. Обман для курильщиков + Тема 8. Кого же обвинить и как нам быть? (алкоголь)</i></p>

**16 видеоуроков (классных часов) для 8-11классов на кыргызском и русском языках**

<b>Предварительное название видеоурока</b>	<b>Цель видеоурока</b>	<b>Основное содержание видеоурока согласно руководству «Разработки классных часов по ЗОЖ»</b>
<b>Урок 1.</b> <b>Дружба</b>	Сформировать представление о здоровых межличностных отношениях и о дружбе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровые (позитивные) межличностные отношения: на чем они основаны, как их строить и поддерживать</li> <li>- Чем дружба отличается от приятельских отношений и в чем ее ценность</li> <li>- Как поддерживать друг друга, дружить и проявлять взаимное уважение</li> </ul> <p><i>8 класс, Тема 2. Дружба</i></p>
<b>Урок 2.</b> <b>Принятие других. Толерантность.</b>	Сформировать понимание важности толерантного отношения к окружающим	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мы и другие. Принятие других (людей, взглядов, обычаев, ценностей, образа жизни, культур, пр.)</li> <li>- Толерантность – уважение и принятие многообразия</li> <li>- Почему важно быть открытым к многообразию и проявлять уважение к другим культурам, нациям, людям, различным взглядам и образам жизни</li> </ul> <p><i>9 класс, Тема 10. Толерантные отношения.</i></p>
<b>Урок 3.</b> <b>Любовь.</b>	Сформировать представление о любви – чувстве, основанном на взаимном уважении и заботе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое любовь, какая она бывает (к родителям, детям, близким людям, Родине, др.)</li> <li>- Как понять, что ты любишь, что любят тебя?</li> <li>- Любовь с первого взгляда и влюбленность</li> <li>- Любовь, уважение, верность, забота, ответственность, радость любви</li> <li>- Любовь и ревность</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика ««Можно ли найти свою вторую половинку?»</i> <i>(рус. и кыргызская версии) 4.14мин.</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrJw4NSpa3M">https://www.youtube.com/watch?v=HrJw4NSpa3M</a> (рус.)</p>

		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=w7RAS2LyUr8&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=w7RAS2LyUr8&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=6</a> (кырг.)</p> <p><i>8 класс, Тема 3. Поговорим о любви</i></p>
<p><b>Урок 4.</b></p> <p><b>Пол и гендер.</b></p>	<p>Сформировать понимание о гендере, как о совокупности представлений о поведении и социальных ролях женщин и мужчин</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пол и гендер: в чем различия</li> <li>- Гендерные роли и гендерные стереотипы</li> <li>- Гендерные стереотипы и гендерное неравенство; их негативные последствия для индивида и общества в целом</li> <li>- Гендерное насилие, его недопустимость</li> <li>- Позитивные, здоровые отношения строятся на основе взаимного уважения и гендерного равенства</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Чем мужчины отличаются от женщин» (рус. и кыргызская версии) 4.47 мин.</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HFSpDWOE1PO">https://www.youtube.com/watch?v=HFSpDWOE1PO</a> (рус.)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CaHmNntZQME&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=CaHmNntZQME&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=2</a> (кырг.)</p> <p><i>8 класс, Тема 1. Половое развитие и гендер + Тема 5. Взаимоотношения полов</i></p>
<p><b>Урок 5.</b></p> <p><b>Семья и брак в жизни человека. Ранние браки и кража невест</b></p>	<p>Сформировать представление о семье, важности поддержания позитивных отношений внутри семьи и ответственном отношении к ее созданию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Семья: дети, родители, старшее поколение</li> <li>- Совместная жизнь, взаимное уважение, взаимопомощь и забота друг о друге – основа семьи</li> <li>- Конфликты и недопонимания между родителями и детьми, и как их можно урегулировать</li> <li>- Взросление и планирование собственной семьи</li> <li>- Почему ранние браки и кража невест опасны для здоровья и благополучия</li> </ul> <p><i>9 класс, Тема 4. Ценность семейных отношений: «Семья, как много в этом слове...», + Тема 7. Ранние браки, кража невест</i></p>
<p><b>Урок 6.</b></p> <p><b>Ответственное поведение и репродуктивное здоровье</b></p>	<p>Сформировать представление о репродуктивном здоровье и поведении, способствующему его сохранению.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Репродуктивное здоровье и его составляющие</li> <li>- Как репродуктивное здоровье зависит от сексуального поведения</li> <li>- Влияние сверстников</li> <li>- Уважительное и ответственное поведение – основа сохранения репродуктивного здоровья и отношений, приносящих радость</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Когда должен быть первый раз?» (рус. и кыргызская версии) 4.23 мин.</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ygNRygemCG0">https://www.youtube.com/watch?v=ygNRygemCG0</a></p> <p><i>8 класс, Тема 4. Репродуктивное здоровье подростков</i></p>
<p><b>Урок 7.</b></p> <p><b>Репродуктивное здоровье и права</b></p>	<p>Сформировать представление о репродуктивном здоровье и правах в соответствии с законами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое репродуктивное здоровье, его составляющие</li> <li>- Что влияет на репродуктивное здоровье человека</li> <li>- Какие бывают репродуктивные права и почему их важно уважать (доступ к информации и медицинской помощи,</li> </ul>

	Кыргызской Республики	<p>неприкосновенность (личностные границы), принятие решений о близких отношениях и рождении детей и др.)</p> <p><i>9 класс, Тема 3. Репродуктивное здоровье и права</i></p>
<b>Урок 8.</b>  <b>Планирование семьи</b>	Сформировать представление об ответственном отношении к планированию семьи, рождению и воспитанию детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физиологическая, психологическая и социальная зрелость и готовность – основа для создания семьи, рождения и воспитания детей</li> <li>- Планирование семьи важно для сохранения репродуктивного здоровья женщины и матери, рождения и воспитания детей тогда, когда будущие родители к этому готовы и хотят этого</li> <li>- Что важно знать, чтобы каждая беременность была запланированной, каждый ребенок – желанным</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Какие бывают контрацептивы?» (рус. и кыргызская версии) 4.33 мин.</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uPBAHMFh6yk">https://www.youtube.com/watch?v=uPBAHMFh6yk</a> (рус.)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fcYK7raCPa4&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=fcYK7raCPa4&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=11</a> (кырг.)</p> <p><i>9 класс, Тема 5. Планирование семьи + Тема 6. Подростковая беременность, ответственность и выбор</i></p>
<b>Урок 9.</b>  <b>Профилактика инфекций, передаваемых половым путем</b>	Сформировать представление о важности и способах сохранения репродуктивного здоровья и профилактике инфекций, передаваемых половым путем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как наше поведение может быть сопряжено с рисками для репродуктивного здоровья</li> <li>- Инфекции, передаваемые половым путем: какие они бывают, как передаются и к каким последствиям могут привести</li> <li>- Как их можно обнаружить и что делать при симптомах и после рискованных ситуаций</li> <li>- Как их можно предотвратить и почему это важно для сохранения репродуктивного и общего здоровья</li> <li>- Как принимать ответственные решения, не поддаваться давлению и уговорам и заботиться о себе и о тех, кто нам дорог</li> </ul> <p><i>8 класс, Тема 9. Ответственное поведение</i></p> <p><i>9 класс, Тема 8. Поведение и риски</i></p> <p><i>10 класс, Тема 3. Профилактика ИППП</i></p>
<b>Урок 10.</b>  <b>Профилактика ВИЧ-инфекции</b>	Сформировать представление о ВИЧ-инфекции и СПИД, путях передачи, способах профилактики, тестировании, лечении и жизни с ВИЧ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое ВИЧ, ВИЧ-инфекция и СПИД, и почему об этом важно знать и соблюдать меры предосторожности</li> <li>- Как ВИЧ передается и не передается</li> <li>- Как можно предотвратить заражение ВИЧ</li> <li>- Как узнать, есть ли у человека ВИЧ – все о тестировании и его важности</li> <li>- Недопустимость дискриминации людей, живущих с ВИЧ</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Загадочная история Вани Пуговкина» (рус. и кыргызская версии) 5.15 мин</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uiv-BgLfYDA">https://www.youtube.com/watch?v=Uiv-BgLfYDA</a> (рус.)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=d7ZyH5vfxYo&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=d7ZyH5vfxYo&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=8</a> (кырг.)</p>

		<i>8 класс, Тема 6. Профилактика ВИЧ-инфекции</i>
<b>Урок 11.</b> <b>ВИЧ, СПИД и общество</b>	Сформировать представление о социальной значимости профилактики ВИЧ и поддержке людей, живущих с ВИЧ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Почему ВИЧ касается каждого: социальные причины и последствия эпидемии</li> <li>- Почему важно тестироваться на ВИЧ</li> <li>- Лечение ВИЧ и жизнь с ВИЧ: учеба, работа, создание семьи, рождение и воспитание детей</li> <li>- Недопустимость дискриминации людей, живущих с ВИЧ</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «#БудьДобрее» 1.20 мин (на русском и кыргызском).</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=51EryXxDGHg">https://www.youtube.com/watch?v=51EryXxDGHg</a> (рус.)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cKB0bDe7tHA">https://www.youtube.com/watch?v=cKB0bDe7tHA</a> (кырг.)</p> <p><i>и видеоролика «Знай свой статус» 1 мин. (на кыргызском языке с русскими титрами)</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5MUAa3U3iw0">https://www.youtube.com/watch?v=5MUAa3U3iw0</a></p> <p><i>11 класс, Тема 1. ВИЧ, СПИД и общество</i></p>
<b>Урок 12.</b> <b>Профилактика потребления табака, алкоголя и наркотиков.</b>	Сформировать представление о негативных последствиях вредных привычек и о том, как от них можно отказаться или предотвратить	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чем опасно потребление табака, алкоголя и наркотиков для здоровья и благополучия человека</li> <li>- Потребление алкоголя и наркотиков и рискованное поведение – драки, травмы, нарушение закона, риски для репродуктивного, психического и общего здоровья</li> <li>- Как и почему так легко возникает и закрепляется зависимость от них</li> <li>- Как не поддаваться негативному влиянию и давлению окружающих и сказать «нет» табаку, алкоголю и наркотикам</li> </ul> <p><i>Показ видеоролика «Как работают наркотики» 4.25 мин.</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-ucf06JiHHQ">https://www.youtube.com/watch?v=-ucf06JiHHQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pkdKC7CJ-rc&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=pkdKC7CJ-rc&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=4</a> (кырг.)</p> <p><i>8 класс, Тема 7. Что имеем, не храним, потерявши плачем (о ПАВ) + тема 8. Опасная компания (о ПАВ)</i></p> <p><i>9 класс, Тема 1. Иллюзия радости, тема 2. Пивной плен</i></p> <p><i>10 класс, Тема 1. Употребление ПАВ, Тема 2. Риски формирования зависимости</i></p>
<b>Урок 13.</b> <b>Как понимать себя и других и управлять эмоциями.</b>	Сформировать представление о важности понимания чувств и эмоций и управления ими для эффективного общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое чувства и эмоции, чем они отличаются друг от друга</li> <li>- Какие бывают эмоции и чувства (радость, грусть, злость, удивление, страх, доверие, любовь, ненависть, удовольствие, неудовольствие, скука, интерес и др.)</li> <li>- Как научиться понимать свои чувства и научиться их адекватно выражать</li> <li>- Как научиться понимать чувства других и реагировать на них адекватно</li> <li>- Как регулировать свои эмоциональные реакции и адекватно реагировать на эмоции других</li> <li>- Как проявлять уважение и эмпатию</li> </ul>

		<i>8 класс, Тема 10. В мире чувств</i>
<b>Урок 14</b>  <b>Как развивать себя.</b>	Сформировать и закрепить представление о важности и способах саморазвития, личностного роста, формирования личностных качеств, установок и навыков для здоровой и успешной жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как формируется и развивается личность, «Я» человека</li> <li>- Образ собственного «Я». Как понять свои интересы, желания, возможности, предпочтения, сильные и слабые стороны</li> <li>- Как мы воспринимаем себя, и как нас воспринимают другие</li> <li>- Самооценка, как ее повысить и выработать навыки уверенности в себе и уверенного поведения</li> </ul> <p><i>10 класс, Тема 5. Формирование «Я-концепции»</i></p>
<b>Урок 15.</b>  <b>Как формировать уверенное поведение</b>	Сформировать и закрепить представление о навыках общения, принятия решений и выработке уверенного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие личностные качества и установки помогают эффективно общаться, принимать самостоятельные и ответственные решения, не поддаваться негативному влиянию и давлению, следовать положительным примерам</li> <li>- Как развивать в себе навыки критического мышления, конструктивного общения, уверенного поведения, утверждения собственной позиции</li> </ul> <p><i>Возможен показ видеоролика «Почему мы делаем то, чего не хотим» 4.29 мин (на русском и кыргызском).</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bDt2a-3K_u0">https://www.youtube.com/watch?v=bDt2a-3K_u0</a> (рус.)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ipMvT_feC88&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=ipMvT_feC88&amp;list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk&amp;index=5</a> (кырг.)</p> <p><i>11 класс. Тема 2. «Король вечеринок»</i></p>
<b>Урок 16.</b>  <b>Как ставить и достигать различные цели и успеха</b>	Сформировать и закрепить представление о целеполагании, проектировании жизненного пути, самореализации и стремлении к счастью.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Почему важно планировать свое ближайшее и отдаленное будущее, мечтать и ставить перед собой ближайшие и отдаленные цели</li> <li>- Как выбирать и ставить перед собой жизненные цели</li> <li>- Как мотивировать себя следовать своему выбору, предпринимать для это необходимые усилия</li> <li>- Что такое счастье?</li> </ul> <p><i>11 класс. Тема 4. У каждого свои «Алые паруса» + Тема 5. Что такое счастье?</i></p>