

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Тюменский государственный нефтегазовый университет»

*Методические рекомендации
по организации и проведению кураторских часов
в ТюмГНГУ*

Тюмень, 2013

УДК:378.18.062
ББК Ч481.42я7
М18

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. Моложавенко В.Л.
(Тюменский государственный нефтегазовый университет);
канд. педагогич. наук, доцент Чехонин А.Д.
(Тюменский государственный университет)

Составители:

Новицкий Д.В., Трушникова В.И.

М 18 *Методические рекомендации по организации и проведению кураторских часов в ТюмГНГУ.* – Тюмень: Изд-во ТюмГНГУ, 2013. – 152 с.

Электронное издание:

номер государственной регистрации **0321302833** (ФГУП НТЦ «ИнформРегистр»), 24 июня 2013 г.

Минимальные системные требования

Тип компьютера, процессор, частота:	Pentium 4; 2,4 ГГц		
Оперативная память (RAM):	512 Мб	Необходимо на винчестере:	80Гб
Операционные системы:	Windows XP		
Видеосистема:	128 Мб видеопамяти		
Акустическая система:	Интегрированная звуковая		
Дополнительное оборудование:	Не требуется		
Дополнительные программные средства:	Acrobat Reader		
Год издания:	2013	Объем ЭИ (Мб):	5,4
		Язык(и):	русский

В издании обобщен передовой педагогический опыт кураторов ТюмГНГУ, приведены методические наработки вузовского сообщества России в области организации кураторских часов как функциональной единицы учебно-воспитательного процесса. Раскрыты цели и задачи работы куратора в академической группе, описаны возрастные особенности студентов первого курса, определена роль куратора в формировании личностных качеств будущих специалистов. Приводятся методические рекомендации по организации и проведению кураторских часов со студенческой группой. Предназначено для кураторов академических групп, специалистов, организующих воспитательную работу в вузах.

УДК:378.18.062
ББК Ч481.42я7

© ТюмГНГУ, 2013
© авторы, 2013

Содержание

Раздел	Стр.
<i>Введение</i>	4
Психологическая характеристика раннего студенческого возраста	7
Социально-психологические аспекты адаптации первокурсников	10
Планирование и порядок работы куратора	17
«Дорожная карта» куратора	21
Тематическое планирование кураторских часов	25
Методические материалы	27
для тематического кураторского часа	
«Корпоративная культура ТюмГНГУ»	
Шаблон для описания разработки кураторского часа	31
Разработки и сценарии кураторских часов	
Правила поведения при авариях с выбросом аварийно-химических опасных веществ (АХОВ). (Бакланов И.Л.)	33
Давай узнаем друг друга лучше. (Белоусова Н.П.)	36
Прощать – значит любить. (Плесовских Т.Я.)	37
Милосердие. Нужно ли оно в нашей жизни?(Плесовских Т.Я.)	45
Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила! (Плесовских Т.Я.)	48
Толерантность – основа жизни общества. (Гегедивш И.П.)	54
Профилактика СПИД. (Симакова В.В.)	59
Коррупция. Нравственный выбор. (Долгова Н.Н.)	68
О вреде курения .(Захарова Т.Г.)	74
Жизнь без конфликта (Москвина О.И.)	80
Новогодние традиции мира (Уфимцева Ю.Е)	85
Значение творчества А.С.Пушкина для мировой литературы (Медведев П.С.)	92
Общественная жизнь в ТюмГНГУ (Денисова Л.В.)	94
<i>Список литературы</i>	
<i>Приложение 1</i>	96
<i>Психологические тесты</i>	
<i>Приложение 2</i>	99
<i>Игры на знакомство группы</i>	
<i>Приложение 3</i>	117
<i>Игры на сплочение, доверие, тренинги на командную работу, занятия по лидерству</i>	
<i>Приложение 4</i>	128
<i>Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение</i>	
<i>Приложение 5</i>	149
<i>Памятка для проведения кураторских часов по противодействию коррупции</i>	

Введение

Вы – куратор. Это значит, что во многом от вашей инициативности, работоспособности, заинтересованности зависят результаты учебной и внеучебной деятельности очень важных, самых настоящих VIP персон – студентов. Вам доверены судьбы замечательных молодых людей, которые, проникаясь атмосферой вуза, впитывая его историю, законы, правила, овладевая всеми необходимыми для успешной жизни компетенциями, должны видеть в вас старшего товарища, наставника, опекуна. Это может показаться сложным, поэтому, перед тем, как отправить вас работать с академической группой (неважно, первая она у вас в жизни, или вы уже опытный воспитатель, выпустивший не одну группу), договоримся о понятиях. В настоящее время в педагогической и энциклопедической литературе употребляются термины *куратор*, *наставник*, *воспитатель*, *попечитель*, *преподаватель*.

В энциклопедическом словаре слово *куратор* определяется в двух значениях (от лат. *curator* – попечитель):

- лицо, которому поручено наблюдение за ходом какой-либо работы;
- в некоторых учебных заведениях – преподаватель, воспитатель, наблюдающий за обучением школьников (студентов) [51].

В толковом словаре русского языка: *куратор* (книжн.) – человек, который курирует кого-то, что-нибудь [46].

Таким образом, смысл понятия «куратор» заключается в пассивном наблюдении за ходом какой-либо работы или процессом обучения.

В толковом словаре русского языка: *наставник* (книжное устаревшее) – учитель, руководитель. Классный наставник (дореволюционное понятие) – преподаватель в среднем учебном заведении, выполнявший работу классного воспитателя [47].

В Педагогическом энциклопедическом словаре *наставничество* трактуется как процесс передачи опыта и знаний от старших к младшим членам общества; форма взаимоотношений между учителем и учеником. В отечественной практике получило развитие массовое движение наставничества в системе профессионально-технического образования и производственного обучения (с конца 50-х гг.) Наставничество осуществлялось как шефство опытных передовых работников над учащимися и молодыми рабочими, пришедшими в трудовой коллектив. В обязанности наставника входило не только обучение молодого человека специальности, но его политическое и нравственное воспитание [33].

В профессиональной педагогике наставничество принято понимать как систему социально-педагогических воздействий передовых рабочих предприятий на сознание, чувства и волю молодых рабочих и обучающихся с целью формирования у них устойчивого мировоззрения, интереса и стремления овладения профессией, воспитания активной жизненной позиции.

А.П. Егоршин в своей монографии «Управление персоналом» рассматривает наставничество как процесс, в котором один человек ответственен за должностное продвижение и развитие другого («новичка» или наставляемого) вне рамок обычных взаимоотношений менеджера и подчиненного [17].

Таким образом, наставничество сводится к назиданию, передаче опыта, к шефству и воздействию на человека, который должен пассивно принимать предложенную информацию и действовать в указанных рамках.

В энциклопедическом словаре указанные понятия используются как синонимы: куратор, опекун, попечитель, наставник. В Электронном толковом словаре русского языка [31] *кураторство* рассматривается как деятельность куратора или как курирование.

Кураторская деятельность (см рис. 1) отличается от кураторской работы тем, что деятельность предполагает не только постановку цели и ее достижение, но и управление действиями через систему контроля (операционного, итогового, прогнозирующего) и систему обратной связи.

Какое бы определение мы ни взяли – куратор или наставник – в каждом из них суть выражена в «субъект – объектных» отношениях. То есть главное действующее лицо, субъект – это куратор или наставник, который наблюдает, передает опыт, шефствует, воздействует, отвечает за продвижение и развитие, а ученик, студент, молодой рабочий, молодой специалист является всего лишь объектом приложения воздействия.

Следует отметить, что в настоящее время подход к участникам педагогического процесса изменился на «субъект – субъектный». Это означает, что как педагог (куратор, наставник), так и учащийся, студент, молодой специалист становятся субъектами указанного процесса. Они не только принимают воздействие, но действуют самостоятельно, по своему усмотрению, активно участвуя в педагогическом процессе.

Сложность воспитания в том, что его результаты не проявляются сразу; однако воспитательная работа, равно как и учебная, состоит из совокупности последовательно реализуемых единиц. Так, в учебной деятельности в школе такими единицами являются уроки, в вузе – семинары, лекции и практикумы, в воспитательной работе – беседы, мероприятия и кураторские часы.

Данные методические рекомендации призваны облегчить ваш труд в части подготовки и проведения кураторских часов.

Мы будем вам благодарны за советы и замечания к этому изданию.

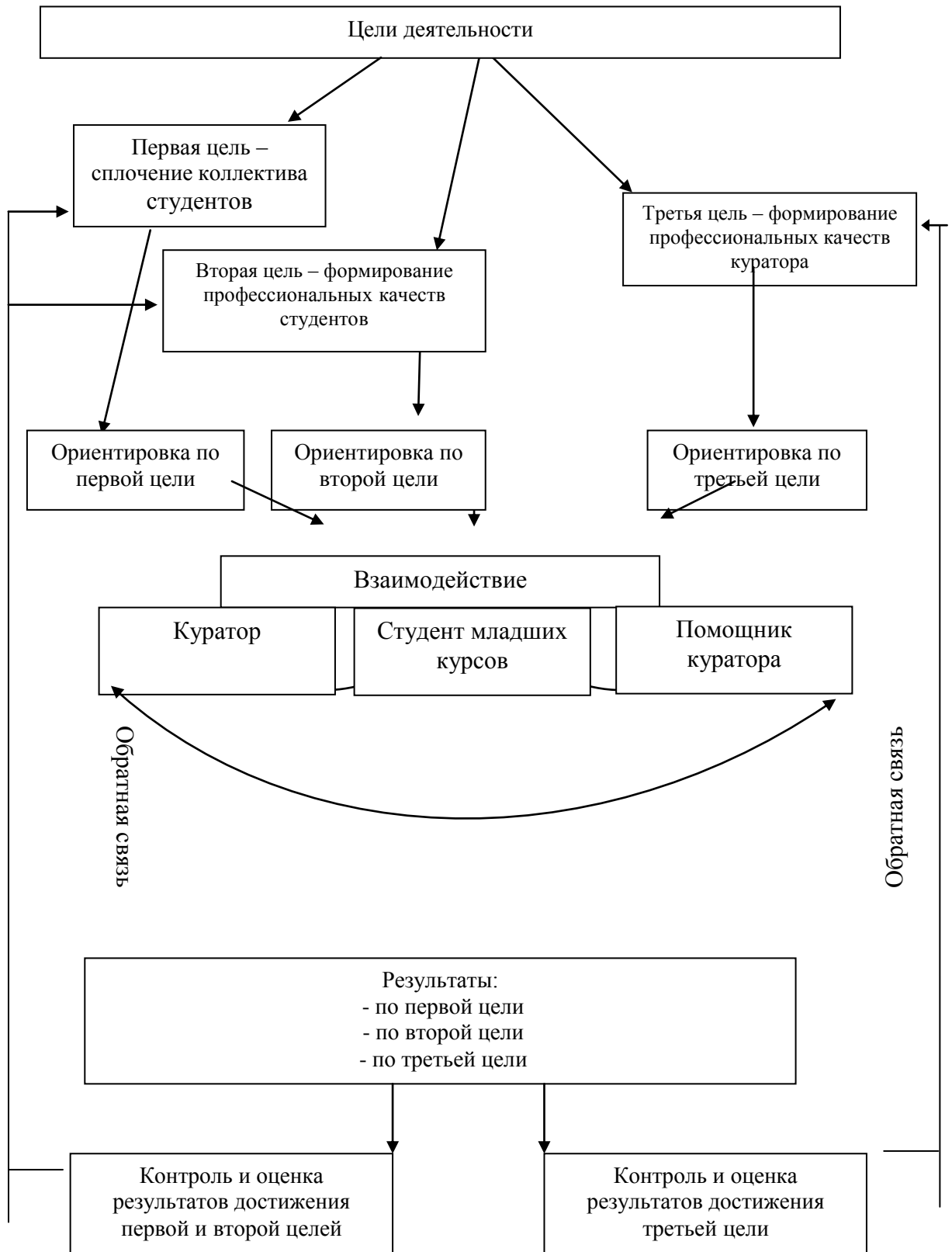


Рис.1. Структурно-логическая схема кураторской деятельности [51]

Психологическая характеристика раннего студенческого возраста

Ранний студенческий, или юношеский возраст представляет собой в буквальном смысле слова «третий мир», существующий между детством и взрослостью. Наиболее часто выделяют раннюю юность (15–18 лет) и позднюю юность (18–23 лет). Главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Общее образование дополняется специальным, профессиональным. По окончании школы ребята делают ответственный социальный выбор – продолжить учебу в колледже, вузе или совмещать учебу с работой. Человек становится носителем новой социальной роли – «студент» [12]. Юность – это время выбора жизненного пути. Юноши строят планы, которым суждено или не суждено будет сбыться в зрелости. Начинается и реализация поставленных целей – работа по выбранной специальности, учеба в вузе, иногда создание семьи. В психологическом плане юность решает задачи окончательного, действенного самоопределения и интеграции в общество взрослых людей [15]. Юность – начало взрослой жизни, и иногда воспринимается как черновик, который можно отложить в сторону и начать все писать заново. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой. Но дороги, которые мы выбираем в это время, обычно очень многое определяют в жизни взрослого человека.

На рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни возникает кризис 17 лет. Связан он с тем, что человеку необходимо сделать выбор в отношении своей дальнейшей жизни. Большинство 17-летних школьников ориентируются на продолжение образования. Высшее образование им нужно для того, чтобы получить профессию, позволяющую «достойно жить», «много зарабатывать», «обеспечивать себя и семью». Кто-то надеется на блестящую карьеру. Ценность образования – большое благо, но в то же время достижение поставленной цели сложно, и в связи с этим может резко возрасти эмоциональное напряжение. Для тех, кто тяжело переживает кризис 17 лет, характерны различные страхи. Ответственность перед собой и своими родителями за выбор, реальные достижения в это время – уже большой груз. К этому прибавляется страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз [28]. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и особенности психики. Многих юношей еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, – собственная возрастная специфика, право на автономию от старших и т.п. В то же время перед ними стоит задача социального и личностного самоопределения, которая означает отнюдь не автономию от взрослых, а четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире. Это предполагает наряду с дифференциацией умственных способностей и интересов, без которой затруднителен выбор профессии, развитие интегративных механизмов самосознания, выработку мировоззрения и жизненной позиции, а также определенных

психосексуальных ориентаций [12]. Юношеское самоопределение – исключительно важный этап формирования личности.

Социальная ситуация развития в юности – ситуация выбора жизненного пути. Начинается реализация намеченных еще в школе планов, иногда удачная, приносящая удовлетворение, иногда приводящая к осознанию ошибочности сделанного выбора, разочарованию, метаниям, устремленности к новым целям. Цена сделанной в этот период ошибки велика: это не школьная двойка, а упущенные годы, необходимость начинать все сначала. 18–20-летние юноши основные трудности своей жизни связывают с появлением ответственности, которой не было раньше. В то же время они ценят свой возраст, приносящий не только новые проблемы, но и новые, более широкие возможности.

Юношеский возраст – возраст роста силы «Я», его способности проявить и сохранить свою индивидуальность; в это время уже есть основания для преодоления страха утраты своего «Я» в условиях групповой деятельности или интимной близости, или дружбы. Именно в этих условиях «Я» пробует свою силу, через противостояние с другими людьми юноши обретают четкие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасности разрушительного воздействия другого.

В юности у молодого человека возникает проблема выбора жизненных ценностей. Юность стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе («Кто Я?», «Каким Я должен быть?»), по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям. Именно в юности молодой человек сознательно обрабатывает свое место среди категорий добра и зла. Честь, достоинство, право, долг и другие характеризующие личность категории остро волнуют человека в юности. В юности молодой человек расширяет диапазон добра и зла до предельных границ и испытывает свой ум и свою душу в диапазоне от прекрасного, возвышенного, доброго до ужасного, низменного, злого. Юность стремится прочувствовать себя в искушениях и восхождении, в борьбе и одолении, падении и возрождении – во всем многообразии духовной жизни. Выбор внутренней позиции – весьма многотрудная духовная работа. Молодому человеку, обратившемуся к анализу и сопоставлению общечеловеческих ценностей и своих собственных склонностей и ценностных ориентаций, предстоит сознательно разрушить или принять исторически обусловленные нормативы и ценности, которые определяли его поведение в детстве и отрочестве. Он выбирает для себя неадаптивную и адаптивную позицию в жизни, при этом считает, что именно избранная им позиция является единственно для него приемлемой и, следовательно, единственно правильной [1]. Как бы странно ни была направлена юность на поиск своего места в мире, сколь бы ни была она интеллектуально готова к осмыслению всего сущего, многого она не знает – еще нет опыта реальной практической и духовной жизни среди близких и других людей. Кроме того, именно в юности по-настоящему пробуждается данное природой стремление к другому полу. Это стремление может затмевать, несмотря на понимание, знания, убеждения и уже

сформированные ценностные ориентации молодого человека. Юность – период жизни, когда над другими чувствами может доминировать всепоглощающая страсть к другому человеку. В этот период жизни человек решает, в какой последовательности он приложит свои способности для реализации себя в труде и в самой жизни. Вступив в юность подростком, молодой человек завершает этот период истинной зрелостью, когда он действительно сам определяет для себя свою судьбу: путь своего духовного развития и земного существования. Он планирует свое место среди людей, свою деятельность, свой образ жизни [29]. Ведущей деятельностью в юности является учебно-профессиональная деятельность. И основным моментом здесь является поступление и начало обучения в вузе. Это связано с необходимостью адаптации к новым условиям обучения, к новому окружению и требованиям новой жизни. Знаменательно, что в юности некоторая часть молодежи начинает тяготеть к лидерству как предстоящей деятельности. Эта категория людей стремится научиться оказывать влияние на других и для этого изучает социальные процессы, сознательно рефлексировав на них. Юноша несет в себе чувство личности и стремится предстать перед другими и самим собой как личность в ситуациях молодежных споров и в ситуациях выбора линии поведения и совершаемого поступка. Юноша продолжает открывать через постоянные рефлексии свою сущность. Он остается легко ранимым – ироничный взгляд, меткое слово другого человека могут разом обезоружить молодого человека и снизить его самооценку. Лишь к концу юношеского возраста (22–23 года) молодой человек начинает реально овладевать защитными механизмами, которые не только позволяют ему внешне защищать себя от стороннего вторжения, но и укрепляют его внутренне. В этот период жизни человек решает, в какой последовательности он приложит свои способности для реализации себя в труде и самой жизни. Именно в юности обостряется потребность к обособлению, стремление оградить свой уникальный мир от вторжения сторонних и близких людей, укрепить чувство личности, сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания на признание [28]. Юность – это психологический возраст перехода к самостоятельности, период личного и профессионального самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. В юношеском возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, завершаются процессы физического созревания человека. Жизнедеятельность усложняется: расширяется диапазон социальных ролей и интересов, появляется все больше взрослых ролей с соответствующей им мерой самостоятельности и ответственности. Но наряду с элементами взрослого статуса юноша все же сохраняет определенную степень зависимости, идущую из детства: это и во многих случаях материальная зависимость, и инерция родительских установок, связанных с руководством и подчинением [11].

Социально-психологические аспекты адаптации первокурсников

На современном этапе в науке углубляется понимание социальной среды. Происходит определенная переориентация: от широкого понимания среды (то, что нас окружает, «среди» чего мы живем) – к более конкретному пониманию среды (подчеркивается взаимодействие человека и внешних условий его жизнедеятельности). В социальной среде выделяют разные компоненты: материально-вещественный и личностный (люди, группы, коллективы). В зависимости от характера взаимодействия (опосредованное или непосредственное) разграничиваются разные по масштабам виды социальной среды: макросреда и микросреда (среда ближайшего окружения). Но границы между ними весьма подвижны. Разные социальные институты могут выступать (или не выступать) компонентом микросреды человека – все зависит от его деятельности. Диапазон социальной среды зависит от человека. Такой подход – от человека – углубляет представления об адаптации как взаимодействии.

Уже потому, что разнообразны компоненты социальной среды и их составляющие, адаптация многогранна. Первокурсник, живший в среднем и малом городе, селе, должен адаптироваться и к образу жизни в крупном городе. Для выпускников специализированных классов, гимназий, колледжей, где широко распространены многие вузовские формы организации учебного процесса, адаптация к ним протекает более легко. Для выпускников учреждений начального или среднего профессионального образования по профилю вуза адаптация к будущей профессии, специальности начинается до поступления в институт и потому, как правило, идет безболезненнее и быстрее. Многогранность адаптации связана и с неоднозначной социальной значимостью тех или иных компонентов социальной среды или протекающих в ней социальных процессов. Поэтому даже у конкретного первокурсника его адаптация к учебному процессу, к новым формам культурно-досуговой деятельности, к особенностям студенческой жизни (особенно – для проживающих в общежитии или на частной квартире), к новому коллективу (группы, специальности, факультета, института) будет идти разными темпами и завершаться неодновременно [41].

Как же протекает адаптация первокурсника? Мы опираемся на данные многочисленных опросов, которые проводились в студенческой среде в последние годы.

Лучше всего к поступлению в институт (и тем самым – к адаптации к студенческой жизни) готовят школы «нового типа» (гимназии, лицеи, специализированные классы). Во многом это определяет и те тесные организационно-педагогические связи и взаимоотношения, которые сложились между этими школами и вузами. Тем более, что социальный отбор и социальное расслоение по шансам получения высшего образования все больше перемещается в средние классы школ, когда дети (да и их родители) решают: в какой школе им продолжить обучение, чтобы наверняка

поступить в вуз. Оценки адаптационного процесса выпускниками общеобразовательных школ и колледжей, техникумов близки к средним. За всеми разговорами о растущем разрыве между средним и высшим образованием этот разрыв (безусловно, увеличивающийся на информационно-образовательном уровне) на житейско-поведенческом уровне не так велик и не столь значим для вчерашних выпускников школ и колледжей. И в этом – позитивное последствие в целом узкой, односторонней ориентации средних учебных заведений и их выпускников только на высшее образование. Но у выпускников школ и выпускников колледжей свои «плюсы» и «минусы» – с точки зрения адаптации к студенческой жизни. У первых «плюсы» связаны с более высокой общеобразовательной подготовкой, но они и менее самостоятельны, для них оказывается наиболее сложным переход от более жесткого семейного и школьного контроля к более мягкому – вузовскому. Выпускники колледжей лучше школьников сориентированы на профессиональную деятельность (но это «плюс» на 1–2-х курсах, где изучаются в основном общеобразовательные предметы, сказывается крайне незначительно), они более самостоятельны. Но они особенно нуждаются в помощи и поддержке в учебе. Слишком сказываются на младших курсах недостатки в их общеобразовательной подготовке.

Важным фактором социального расслоения студенчества, а потому – фактором, способствующим (или препятствующим) успешной социальной адаптации первокурсников к студенческой жизни, является территориальный фактор – место жительства абитуриента до поступления в вуз. Существует понятная тенденция – чем крупнее город, не говоря уже о краевом центре, тем для его жителя (успешного абитуриента вуза) адаптация к студенческой жизни оказывается более простой и менее длительной. Между тем, соотношение абитуриентов из разных городов (крупных или средних, малых) несколько меняется в пользу последних. В немалой степени это связано с развитием в последние годы во многих крупных городах филиалов и представительств различных государственных и коммерческих вузов. Те из абитуриентов – жителей небольших городов (при неравенстве их шансов в сравнении с жителями областного центра), кто успешно преодолевает трудности конкурсного отбора, чаще всего оказываются лучше подготовленными и более мотивированными к последующей учебе. Очевидно, что для них основными в адаптации являются не учебные или социально-психологические трудности, а материально-бытовые. Еще в большей степени это относится к студентам – жителям села. И это с учетом, что их шансы поступить в вуз – в сравнении с жителями областного центра – в 10–12 раз ниже, а запросы гораздо умереннее, чем у городских жителей.

Одним из дифференцирующих факторов является материальное положение семьи (готовность и возможность родителей помочь не только в оплате контракта, но, прежде всего, в решении сложнейших материально-бытовых проблем). Сегодня образование объективно становится одной из самых затратных сфер социальной жизни. И весь вопрос в том, кто

(государство, предприятия или фирмы, родители и родственники) и сколько платят за обучение?

Прослеживается четкая тенденция: чем благополучнее материальное положение родительской семьи, тем безболезненнее протекает процесс адаптации. Это – еще один важный аргумент против однозначной трактовки успешной адаптации, в пользу социальной защиты малообеспеченных студентов как весьма значимого для них адаптационного фактора. В условиях растущего социального расслоения студенчества аспект социальной защиты в адаптации должен быть в поле постоянного внимания администрации и профсоюзных организаций вуза.

В еще большей мере это относится к студентам, проживающим после поступления в вуз отдельно от родителей. Позитивный момент – в сравнении с исследованиями последних лет – заметно растущее значение общежития как важного адаптационного фактора. Ответы первокурсников отражают важную тенденцию. После определенного периода безразличия администрации и профсоюзных организаций вузов к студенческим общежитиям; безразличия, во многих случаях порожденного не столько субъективными, сколько объективными (прежде всего – финансово-экономическими) факторами, но приведшего к несомненному спаду воспитательной работы в общежитиях, начинается возрождение этого направления воспитательной работы.

При рассмотрении процесса адаптации студентов к вузу возникает ряд вопросов.

Насколько студенты-первокурсники удовлетворены различными сторонами студенческой жизни?

С определенной долей условности можно говорить об удовлетворенности первокурсников самим фактом поступления в вуз, изменениями в их жизни – независимо от избранной профессии и специальности, престижности вуза, его территориальной расположенности. В молодежном сознании происходит возрождение престижности высшего образования, что при всех негативных последствиях социально-экономических и социально-политических реформ в нашей стране представляет позитивное и перспективное явление. Другое дело, что само понимание такой престижности, его место в системе ценностных установок и ориентаций студенчества достаточно разнородно.

Как связана адаптация первокурсника с его профессиональным самоопределением?

Профессиональное самоопределение на уровне общества означает интеграцию молодежи в социально-профессиональную структуру. На индивидуальном уровне человек выбирает свой профессиональный путь – будущую профессию, специальность, вуз. Первокурсники уже осуществили выбор вуза и специальности, их свобода нового выбора ограничена. Возникает новая, непривычная социокультурная ситуация, требующая адаптации. Более свободный характер организации учебных занятий в вузе и

ломка стереотипов школьного обучения также являются важными факторами кризиса профессионального самоопределения на первом курсе. Это может проявиться в сомнении в правильности сделанного выбора, в неудовлетворенности вузовской жизнью и т.д. Кризис самоопределения существенно тормозит процесс адаптации к студенчеству.

Существует внутренняя и внешняя мотивации поступления в данный вуз.

Внутренняя мотивация – ориентация на собственные побуждения, стремления, характеризуется высокой степенью самостоятельности выбора, незначительным влиянием среды. К внутренней мотивации относятся следующие мотивы: интерес к профессии; наличие способностей в этой области; влияние учебы в специализированном классе, техникуме, лицее; семейная традиция, родители; советы учителей, специалистов по профориентации.

Внешняя мотивация – это стимулы извне, влияние среды, отсутствие собственных ценностных ориентиров при выборе вуза или специальности. К внешней, статусной мотивации относятся следующие мотивы: перспектива найти хорошую работу после вуза; престиж вуза, нежелание идти в армию; продление беззаботного периода жизни; желание получить диплом.

Внутренние и внешние мотивы могут быть содержательными и статусными.

В содержательной мотивации основным мотиватором выступает само содержание, характер выбираемой специальности или будущей профессии.

Статусная мотивация предполагает выраженную социальную ориентацию, когда студент ориентирован на престиж, на повышение или сохранение социального статуса и т.д.

Помочь студенту адаптироваться к вузовской жизни возможно реально, когда есть основа, база для такой адаптации. Исследования показали: существует определенная часть первокурсников, либо не совсем понимающих, зачем они вообще поступили в вуз, либо руководствующихся при поступлении случайными внешними мотивами. В какой степени целенаправленно повлиять на мотивацию первокурсников и какими методами – это актуальная проблема для социологов и психологов.

С какими трудностями приходится сталкиваться первокурсникам?

Опросы выявили, что важными студенческими проблемами являются: недостаток свободного времени; перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание; недостаток внимания со стороны деканата, кураторов; недостаточный уровень довузовской подготовки; неумение организовать себя; нехватка материальных средств; отсутствие привычного круга общения; невозможность найти занятие по душе, интересное дело; низкая техническая оснащенность аудиторий, лабораторий; плохие санитарно-гигиенические условия; сложности в привыкании к новой обстановке, к новым людям.

Главные трудности у первокурсников связаны с переходом от урочной системы преподавания в школе к лекционной в вузе. Этот переход требует

определенных навыков (быстрое конспектирование, самостоятельный поиск нужной информации), без которых у первокурсника катастрофически не хватает свободного времени. С точки зрения студентов, частично решить проблемы формирования необходимых им навыков могло бы совершенствование курса «Введение в специальность», роль и значение которого в процессе адаптации обучающихся сегодня минимальна. В рамках этого курса необходимо уделять внимание не только будущей профессии и ее возможностям, но и формированию навыков оптимальной организации учебного труда.

Необходимо отметить, что неумение организовать себя в условиях отсутствия ежедневной проверки знаний и систематического контроля посещаемости в вузе является для первокурсников серьезной проблемой. Равноценной проблемой, особенно для иногородних, является неумение распределять и тратить деньги.

Чем определяется психологический комфорт или дискомфорт в жизни первокурсника?

Необходимо отметить влияние конкуренции на рынке высококвалифицированного интеллектуального труда. Это обусловило появление тенденции в необходимости выработки таких качеств личности как настойчивость, соревновательность, стремление главенствовать, быть первым. Причем эта тенденция сочетается с другой оформившейся тенденцией – стремлением занять в будущем высокие статусные позиции в организации (стать топ-менеджером, директором собственной фирмы, руководителем проектов или отделов). Особенно эта тенденция заметна на престижных факультетах, пользующихся повышенной популярностью у молодежи. Конечно, необходимо дифференцировать студентов по уровню дохода, так как это объясняет принципиально отличную мотивацию в плане желания занять «статусные позиции». Стремление уменьшить промежуточность общественного положения и обрести более реальную почву приводит к тому, что к концу первого курса студенты делают активные попытки устроиться подрабатывать в статусные фирмы, сочетая учебу и работу, и это приводит к дополнительной нагрузке на психику молодых людей. Еще одна примета времени – влияние ценностей «общества потребления». Ценность материальной достаточности на данный момент отчетливо заявляет о себе как одна из значимых, и это приводит к тому, что уже на первом курсе происходит четкое выстраивание «табеля о рангах» как в плане материальном, так и в плане успеваемости. Таким образом, экономическое расслоение общества является еще одним источником социально-психологического дискомфорта ряда студентов-первокурсников.

Если в семье осуществлялось «попечительское воспитание», а студент оказывается в общежитии, то осознание факта, что он должен взять на себя ответственность и за результаты учебы, и за обеспечение быта при ограниченных материальных возможностях, вызывает состояние, близкое к отчаянию. В этих условиях иногда неплохую психологическую

приспособляемость демонстрируют студенты, которых кроме учебы мало что интересует.

Другим источником социально-психологического дискомфорта студента-первокурсника являются новые требования, как к организации учебного процесса, так и к содержанию обучения. Использование школьных методик обучения по принципу «изложение – воспроизведение» в вузе встречается значительно реже. Ряд предметов вузовских программ требует самостоятельности мышления, все большее распространение получают активные методы обучения типа «case – study», где нет готовых ответов. Для вчерашних школьников, многие из которых обучались по традиционным программам, это – ситуация высокой степени неопределенности, к которой они психологически не готовы. Причем тут они не могут прибегнуть к чьей-либо помощи – ни к помощи друзей, ни к помощи родителей. Хорошие показатели по этому параметру социально-психологического самочувствия показывают либо выпускники элитных школ, в которых использовались нетрадиционные методики, либо студенты, обладающие широким кругозором. Многие студенты, особенно поступившие в институт из провинции, также переживают эмоциональный шок, связанный с огромным объемом информации, которая день за днем буквально обрушивается на них. Большое количество непонятных терминов, энциклопедическая эрудиция некоторых выпускников школ областного центра заставляют испытывать сильное чувство эмоционального напряжения. Отсюда неудовлетворенность во взаимоотношениях с однокурсниками.

Правда, есть и обнадеживающие тенденции. Стремительно нарастает тенденция к самодостаточности и самоуважению среди студентов. Это приводит к мысли, что взаимодействия «преподаватель – студент» должны строиться таким образом, чтобы студенты ощущали себя коллегами в процессе обучения. В поле зрения оказывается проблема самореализации, самосовершенствования, на которую обращают внимание студенты-первокурсники. Она связана с проблемой поступления в вуз. Если студент по тем или иным причинам оказывается вынужден заниматься тем, к чему нет склонности и способностей, тогда процесс обучения и адаптации не может быть эффективным и будет способствовать социально-психологическому дискомфорту. Процесс обучения в таком случае пойдет по пути подражания, вызывая часто неосознаваемую внутреннюю неудовлетворенность преподавателями и однокурсниками.

Как помочь первокурснику быстрее привыкнуть к вузовской жизни?

Хорошие отношения с друзьями, в родительской семье и обретение собственного семейного счастья – важный ориентир для организации внеучебной работы с первокурсниками. В процессе адаптации к студенческой жизни необходимы помощь и контроль со стороны взрослых и родителей. Важным являются контакты куратора с родителями, проведение пока еще привычных родительских собраний, участие родителей во внеучебных мероприятиях первокурсников и т.п.

Необходима и специальная работа по формированию благоприятного социально-психологического климата в студенческих группах. Во многом успешность студенческой социализации зависит от характера взаимоотношений первокурсников, наличия в группе референтных лиц – тех, с кем можно обсуждать самые сложные личные проблемы.

Слабая и низкая вовлеченность студентов в общую жизнь группы, факультета, вуза – одна из проблем для организаторов внеучебной работы с ними. Основные направления этой работы могут заключаться в увеличении числа внеучебных мероприятий, организации секций, кружков, клубов, привлечении студентов к научной работе.

Среди ценностных приоритетов студентов необходимо отметить низкую установку на научную деятельность в вузе. Привлечение студентов к НИРС – одно из необходимых направлений внеучебной работы со студентами, начиная с первого курса [41].

Планирование и порядок работы куратора

Стратегическое планирование – это набор действий и решений руководства (кураторов), приводящих к разработке специфических стратегий, направленных на помощь в достижении целей [17]. Главное в стратегии – выбор цели. Чтобы цели способствовали эффективной деятельности организации, они должны быть конкретными и измеримыми. В понятие плана входят: ориентация на будущее, необходимое действие, исполнители.

При осуществлении планирования руководитель (куратор) должен учитывать требования:

- устранить отрицательный эффект неопределенности,
- сосредоточить внимание на главных задачах,
- облегчить контрольную функцию.

Для достижения целей управления учитывают организационные, структурные факторы и действие человеческого фактора (рис.2).

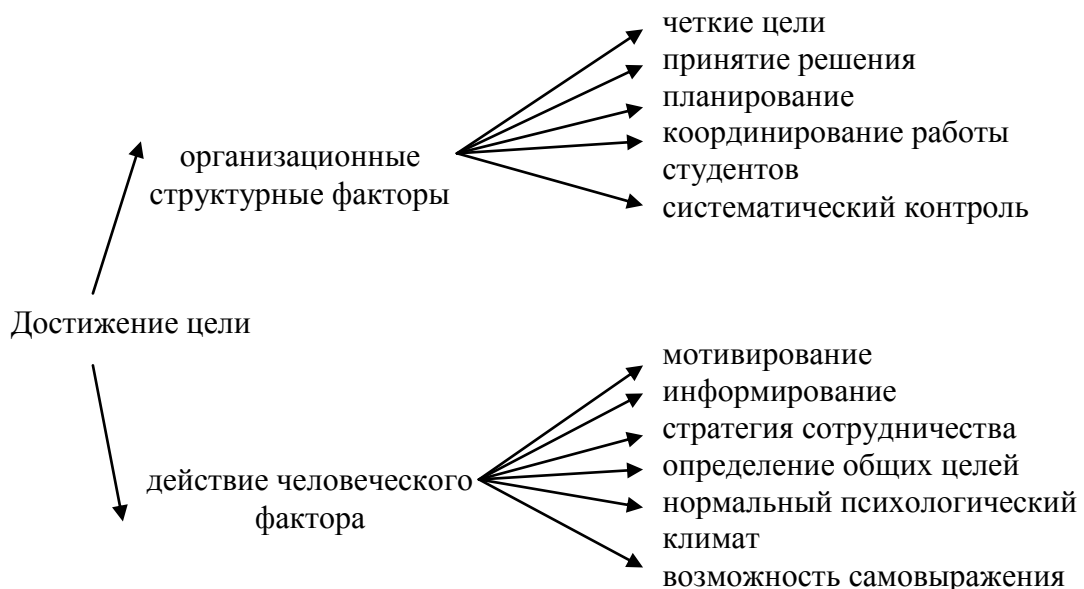


Рис.2. Зависимость достижения цели от действия организационных факторов и человеческого фактора

Цели организации обеспечивают:

- основу для единообразного и интегрированного планирования на всех уровнях;
- предпосылки для следующего этапа детального планирования;
- основу для выполнения других функций управления;
- основу для мотивации поведения людей, понимания ими выполняемой работы;

- основу для четкого распределения ответственности;
- основу для координации деятельности функциональных подразделений.

Этапы планирования

1 этап

Определение исходных предпосылок для предстоящего принятия решения и выбора цели:

- анализ предшествующего опыта работы куратора, осмысление его результатов (результаты проведенных мероприятий, спортивные достижения, участие в районных, городских, областных мероприятиях);
- изучение существующего положения в академической группе;
- учет пожеланий студентов, руководителей вуза; анкетирование. В анкету можно включить следующие вопросы: как вы оцениваете работу вашей группы? Какие видите недостатки в работе, какие пути их устранения вы предлагаете? Что вы лично ждете от своей группы? Какие из проведенных мероприятий запомнились вам как нужные и интересные? Какие бы мероприятия вы предложили провести?

2 этап

Выбор цели. Обсуждение и определение наиболее важных задач. Выдвижение перспективы организации. Поиск и определение альтернатив для принятия решения. Выбор наилучшей альтернативы.

3 этап

Отбор содержания форм и методов работы группы.

4 этап

Утверждение перспективного плана, составление на его основе текущих планов и организация их выполнения.

5 этап

Исполнение плана.

Для каждого мероприятия рекомендуется составлять *индивидуальный план проведения*.

В него включают:

- название мероприятия,
- цель проведения мероприятия,
- состав участников и их роли,
- оборудование,
- место и время проведения,
- приблизительное время, необходимое на его проведение и анализ результатов,
- задания для выполнения во время мероприятия,
- ход мероприятия (по этапам следования).

Эффективность планирования будет зависеть от качества принятого решения (цель, которую ставит перед собой и группой куратор) и от принятия данной цели всеми членами академической группы (рис.3).

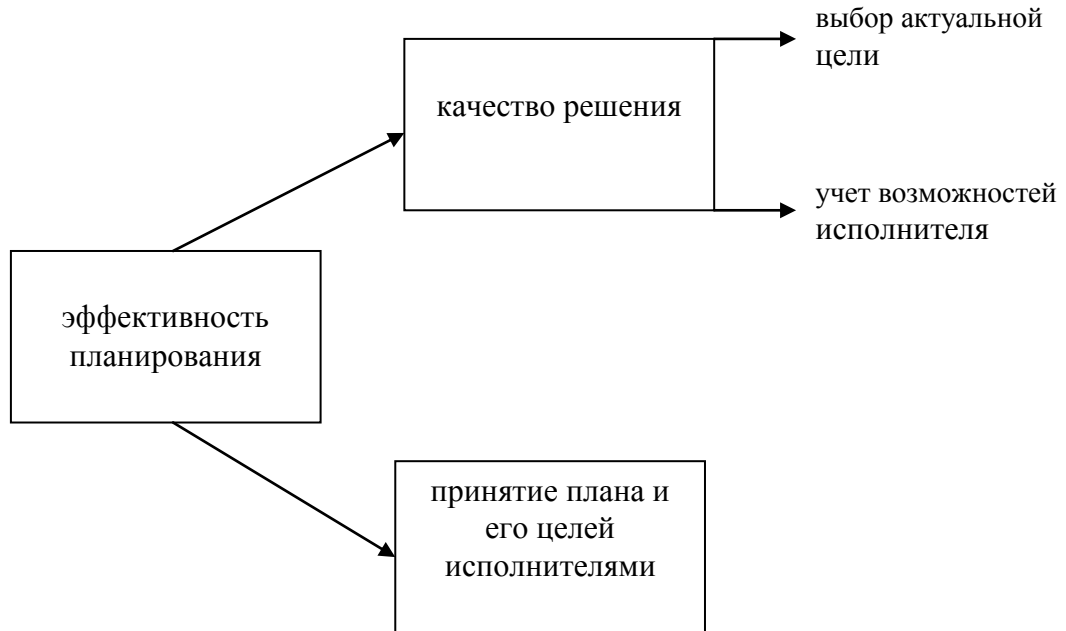


Рис. 3. Эффективность планирования

На качество решения будет оказывать влияние выбор наиболее актуальной цели для данной академической группы, учет возможностей студентов, которые будут реализовывать мероприятия составленного плана.

Если в плане куратора отражены темы, мероприятия, не интересующие студентов, то его выполнение будет формальным.

На этапе выбора цели следует в первую очередь исходить из результатов психологического тестирования группы и психологических особенностей студентов.

Так, например, если в группе большая часть дезадаптированных студентов, то в первую очередь, зная причины дезадаптации, необходимо спланировать мероприятия, которые позволят студентам адаптироваться к новым условиям обучения в институте и новой группе. Цель всех мероприятий – адаптация студентов.

Если в группе много студентов, имеющих посредственные знания по образовательным предметам, то главной целью становится оказание помощи в овладении учебными дисциплинами, устранение пробелов в знаниях образовательных дисциплин. Куратор должен с первых дней организовать консультирование (преподаватели-предметники, студенты старших курсов),

наставничество, организовать специальные курсы по формированию навыков учебной деятельности.

Работа куратора заносится в индивидуальный план работы преподавателя. При планировании работы рекомендуется распределять время следующим образом (табл.1).

Таблица 1

Примерное распределение
нагрузки куратора академической группы на учебный год

Вид деятельности	Месяц
Заочное знакомство с группой, составление списка, ознакомление с личными делами студентов	август – сентябрь
Участие в торжественном мероприятии «День знаний»	сентябрь
Знакомство студентов с организацией учебно-воспитательного процесса в вузе, основными внутривузовскими локальными актами (Уставом университета, Правилами внутреннего распорядка университета, Правилами проживания в общежитии, учебным планом специальности и др.), информирование студентов о новых локальных актах (приказах, распоряжениях), раздача информационных материалов	сентябрь – июнь
Контроль посещаемости занятий, текущей и семестровой успеваемости студентов группы, анализ причин отставания отдельных студентов и содействие устранению этих причин	сентябрь – июнь
Помощь в решении жилищно-бытовых вопросов студентов, проживающих в общежитии	сентябрь – июнь
Знакомство в группе (или вечер знакомств)	сентябрь
Выборы актива группы	сентябрь
Встречи со студентами во внеучебное время («Час куратора»): информирование их о наиболее значимых событиях внутривузовской жизни, обсуждение проблем студенческой молодежи	сентябрь – июнь
Обсуждение итогов аттестаций и сессий	октябрь – июнь
Работа с родителями студентов (письменное информирование родителей отстающих студентов)	ноябрь – июнь
Организация участия студентов группы в научных, культурно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня (университетского и факультетского)	сентябрь – июнь
Организация мероприятий по формированию здорового образа жизни и предупреждению девиантного поведения среди студентов (по согласованию с заместителем декана по внеучебной работе)	октябрь – ноябрь март – апрель
Проведение внутригрупповых мероприятий: соревнований, вечеров, праздничных дат, посещение театров и т.п.	сентябрь – июнь
Ведение дневника куратора	август – июнь
Подготовка документов на участие в смотре-конкурсе «Лучший куратор академической группы»	апрель – май
Отчет о проделанной работе на заседании кафедры	июнь

«Дорожная карта» куратора*.

1) Заочное знакомство с группой

Заочное знакомство с группой необходимо начинать за несколько дней до начала учебного года. Работа куратора, в этот период, заключается в подготовке списка группы (занесения его в журнал куратора).

2) 1 сентября

В первый учебный день куратор:

- присутствует вместе со студентами своей группы на торжественных мероприятиях;
- помогает разобраться с учебным расписанием;
- организует первое знакомство с группой;
- проводит знакомство с учебным корпусом, чтобы помочь студентам освоиться в стенах университета;
- настраивает студентов на серьёзное и ответственное отношение к учёбе, к жизни в университете, на бережное отношение к материальным ценностям, предоставленным в их пользование (аудитории, парты, оргтехника и т.п.).

3) Знакомство с институтом и Университетом

Знакомство студентов с институтом и Университетом (историей и традициями) необходимо начать с 1 сентября и продолжать в течение двух-трёх месяцев.

Примерная программа знакомства с институтом, Университетом:

- заочное знакомство: беседы с группой, лекции или просмотр фильмов об истории университета;
- экскурсия по Университету (библиотека, музеи, здравпункт, общежития, столовые, кафе, объекты спортивной и культурно-массовой работы и т.п.);
- знакомство со студенческой жизнью Университета: с системой студенческого самоуправления и профком студентов;
- ознакомление с Уставом ТюмГНГУ, Правилами внутреннего распорядка; разъяснение основных правил, прав и обязанностей студентов;

4) Знакомство в группе. Вечер знакомств.

Хорошо подготовленное и проведённое знакомство группы позволяет, во-первых, студентам лучше узнать своих однокурсников, во-вторых, получить максимальную информацию о студентах группы.

Для того, чтобы быстрее и успешнее познакомить студентов друг с другом, существует множество методик, но самым эффективным методом может оказаться проведение вечера знакомств. Вечер знакомств предполагает специально организованное общение группы во внеучебное время в неформальной обстановке.

5) Выбор актива группы

Актив группы выбирается в сентябре. Актив группы состоит из старосты и профорга, которые избираются на общем собрании группы.

Куратор сам должен организовать проведение выборов актива. До того как проводить выборы, необходимо ознакомить студентов с правами и полномочиями представителей актива. Нельзя допускать, чтобы кандидатуру выбирали против его желания, а также, чтобы студенты равнодушно относились к выбору актива группы. Следует предупредить студентов, что актив группы всегда можно переизбрать, а в конце каждого учебного года он отчитывается о проделанной работе.

Задача куратора во время выборов актива группы состоит в том, чтобы настроить студентов на серьезное отношение к происходящему и не влиять на принятие решений (даже если будет казаться, что выбор сделан неверным).

6) Час куратора

Час куратора рекомендуется проводить один раз в неделю. Примерная тематика часа куратора:

- решение повседневных проблем и вопросов, появившихся у группы;
- обсуждение актуальных вопросов современной жизни (знание и защита собственных прав, ценность семьи для современной молодежи, профилактика девиантного поведения и т.д.);
- встречи с директором института, знаменитыми выпускниками института, специалистами, представителями общественных организаций и др.;
- проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу;
- беседы с отдельными студентами об их успеваемости, посещаемости, участие в делах группы, института, университета.

7) Мероприятия с группой

Кроме часа куратора преподавателю необходимо вместе с группой принимать участие в мероприятиях организуемых в институте и в Университете.

Куратор в течение учебного года организует также внутригрупповые мероприятия, мероприятия между группами и курсами. Направления данных мероприятий:

- посещение театров, выставок, музеев;
- спортивные (футбол, волейбол, лыжные прогулки и т.д.);
- пешие походы, выезды на природу;
- поездки в другие города, по историческим местам;
- интеллектуальные игры;
- Дни именинников;
- издание настенной газеты;
- мероприятия, посвященные празднованию памятных дат, государственных и профессиональных праздников;
- дискуссионные клубы.

8) Деятельность куратора по адаптации студентов 1 курса в университете

Адаптация первокурсника в университете – первая, наиважнейшая задача куратора. На этом этапе куратору необходимо:

- узнать о своих студентах как можно больше: сначала заочно, потом во время встреч и бесед;
- создать в группе атмосферу доброжелательности, товарищества и взаимопомощи, выявить и подобрать актив группы (старосту, профорга);
- ознакомиться с условиями проживания студентов (особенно в общежитиях).

Второй задачей куратора является информирование студентов о возможности самореализации в Университете.

С помощью кураторских часов первокурсники получают возможность правильно сориентироваться в новой для них обстановке и, самое главное, в этот момент закладывается основа патриотизма к своему Университету, институту; происходит знакомство с традициями Университета.

Первая сессия для студента всегда стресс и проведение для первокурсников методического семинара «Моя первая сессия» (начало декабря) явилось бы большим подспорьем и снизило бы студенческие переживания.

Актуальность профилактики курения, наркомании и ВИЧ-инфекции не подлежит сомнению, и куратор при поддержке дирекции института отдела по социально-воспитательной работе и делам молодежи может выступать с инициативой проведения лекций и бесед в группе силами специалистов по профилактике этих явлений.

Для обсуждения на кураторских часах в академической группе 1 курса рекомендуются следующие темы:

1. Устав ТюмГНГУ, права и обязанности студентов, правила поведения в вузе.
2. История Тюменского Государственного Нефтегазового Университета, института, кафедры. Посещение Музея нефти и газа ТюмГНГУ.
3. Стипендиальное обеспечение в ТюмГНГУ. Условия назначения стипендии. Именные стипендии.
4. Организация учебного процесса в вузе. Промежуточные и итоговые аттестации. Учебный план специальности, последовательность и взаимосвязь дисциплин.
5. Организация самостоятельной работы студентов(работа с литературой и конспектом, подготовка к практическим и лабораторным занятиям, работа в библиотеке и компьютерном классе)
6. Студенческое самоуправление в вузе. Организация свободного времени; оздоровлении е и летний отдых. Спортивные секции и творческие коллективы ТюмГНГУ.
7. Студенческие научное общество (возможность развития научного потенциала). Трудоустройство выпускников вуза.

8. Положения о конкурсах «Лучшая студенческая группа ТюмГНГУ» и «Студент года»

9. Обсуждение итогов промежуточных аттестации .

10. Итоги семестра.

9) Помощь студентам в учёбе и профессиональном росте

Куратор студенческой группы обязан анализировать итоги экзаменационных сессий, после чего необходимо проводить собрания группы и беседы с отстающими студентами. Положительный эффект приносит практика оповещения родителей об успеваемости студентов: отстающие прилагают больше усилий по сдаче сессии, а выражение благодарности за учёбу студента мотивирует последнего на поддержание успеваемости или её повышение.

Возможно проведение заседаний выпускающих кафедр, на которых кураторы отчитываются за свою работу, на них же приглашаются и преподаватели общих кафедр. Таким образом, достигается координация усилий кураторов и преподавателей-предметников.

*Кураторы групп 2-4 курсов реализуют ежегодно пункты 5, 6, 7, 9.

Тематическое планирование кураторских часов

В связи с тем, что главной фиксированной формой кураторской работы со студентами являются кураторские часы, кураторам академических групп 2 – 4 курсов предлагаются следующие рекомендации для их тематического планирования:

Тема 1. Организация учебной деятельности студентов 1-го курса и включение ГУАП в Болонский процесс

1) Устав ТюмГНГУ о правах и обязанностях студентов в учебных корпусах и в общежитиях университета (Правила внутреннего распорядка, функции старосты учебной группы).

2) Документы студента.

3) Учебный процесс в ТюмГНГУ (лекции, семинары, аудиторные занятия, самостоятельная работа, стипендия).

4) Система оценки успеваемости в ТюмГНГУ (знакомство с системой Эдукон).

Тема 2. Воспитание студента как гражданина России

1) Конституция РФ об обязанностях гражданина РФ. Право участвовать в выборах депутатов Государственной думы (04.12.2011) и Президента РФ (04.03.2012).

2) Использование культурно-исторического потенциала Тюмени как средства патриотического воспитания студентов. Музеи, выставочные центры, галереи, театры города.

3) Всероссийский конкурс молодежи образовательных учреждений и научных организаций на лучшую работу «Моя законотворческая инициатива» (сайт Национальной системы развития научной, творческой и инновационной деятельности молодежи России «Интеграция»: www.nauka21.ru)

4) Всероссийский молодежный образовательный форум «Селигер» (всероссийский лагерь актива молодежных общественных объединений).

Тема 3. Толерантность – это касается каждого!

1) Декларация ЮНЕСКО о принципах толерантности. Дни толерантности.

2) Критерии толерантности, критерии нетерпимости.

3) Тест на толерантность.

Тема 4. Моя будущая профессия

1) Профессионально-трудовое воспитание и требования, предъявляемые к выпускникам ТюмГНГУ. Стандарт специальности (направления подготовки).

2) Встреча с выпускниками ТюмГНГУ, знакомство с предприятиями по профилю подготовки.

Тема 5. Правовое воспитание

1) Конституция РФ о правах и обязанностях гражданина РФ. Право участвовать в выборах депутатов Государственной думы (04.12.2011) и Президента РФ (04.03.2012).

2) Антикоррупционное поведение. Противопожарная и антитеррористическая защищенность и безопасность в ТюмГНГУ, профилактика молодежного экстремизма.

Тема 6. Студенческое самоуправление в ТюмГНГУ

1) Основные цели и задачи студенческого самоуправления.

2) Структура и порядок формирования студенческого совета группы, института, вуза.

3) Права и обязанности студенческого совета.

4) Всероссийский конкурс на лучшую организацию деятельности органов студенческого самоуправления вузов.

5) Всероссийский конкурс на лучшее студенческое общежитие.

Тема 7. Профилактика правонарушений в студенческой среде как условие формирования личности в обществе

1) Особенности правонарушений в студенческой среде. Причины и условия правонарушений в студенческой среде.

2) Личность правонарушителя - студента и ее взаимодействие с социальной средой.

Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ) в студенческой среде

1) Физическое воспитание как основа формирования здорового организма. Хорошее здоровье студента - основа отличной учебы.

2) Студенческий спорт в ТюмГНГУ. Спартакиада нефтяных вузов.

3) Современное российское законодательство в сфере профилактики употребления ПАВ.

4) Первичная профилактика наркомании.

5) Факторы риска и защиты зависимого поведения. Профилактика злоупотребления спиртных напитков и табакокурения.

6) Формирование ценности здорового образа жизни, предубеждения к приему токсико-наркотических средств, знаний о вреде наркотиков и токсикантов.

**Методические материалы
для тематического кураторского часа
«Корпоративная культура ТюмГНГУ»**

Тематический кураторский час – необходимое условие, один из важнейших факторов успешной социализации студента. Кураторские часы оптимизируют процесс упрочения социального, личностного, ценностного единства в академической группе, содействуют успешности мониторинга воспитанности студентов.

Одним из важнейших направлений социализации является приобщение к корпоративной культуре, основные черты которой имеются в сообществе геологов в целом и в ТюмГНГУ в частности. ТюмГНГУ обладает богатыми студенческими традициями, которые имплицитно впитываются студентами. Однако раннее вовлечение студентов в богатую корпоративную культуру более благотворно, чем медленное усвоение, потому уже на первом курсе проводится фестиваль «Осенняя премьера», а фестиваль «На клавишах весны» - более чем 45-летняя традиция.

Кураторский час, посвященный корпоративной культуре, целесообразно начать со знакомства с Гимном ТюмГНГУ (автор гимна – выпускник университета, что следует обязательно подчеркнуть). Студенты 2 курса должны быть знакомы с гимном, потому, в отличие от первокурсников, им следует предложить проговорить куплеты гимна по малым группам. Разбор текста гимна производится со студентами 1 курса.

Следующий этап кураторского часа – знакомство с эмблемами (логотипами) ТюмГНГУ. При рассмотрении эмблем стоит уделить внимание цветовой гамме (где белый, лазоревый и алый цвета символизируют соотнесенность с Россией, а черный – цвет нефти). Следует предложить студентам самостоятельно дать характеристики элементам эмблемы.

Знакомство с эмблемой - удобный повод для начала разговора об истории ТюмГНГУ. В этом случае следует дать слово одному из студентов, которому нужно заранее дать задание подготовить сообщение (не более 10 мин) об истории Нефтегаза.

После знакомства с историей, следует познакомить студентов с ректоратом и структурой ТюмГНГУ. Познакомившись с эмблемами, гимном и историей ТюмГНГУ, с первокурсниками следует перейти на фактическое знакомство с географией Нефтегаза: адреса корпусов в Тюмени, география филиалов и пр. Студенты 2 курса могут ответить на вопросы куратора, заданные в занимательной форме.

Обязательная рефлексия кураторского часа проводится в форме теста (прилагается), викторины, либо в любой другой форме, приемлемой для куратора. Закончить кураторский час со студентами 1 курса следует напоминанием о занятиях на завтра, а также оперативной информацией. Следует также назначить дату следующего кураторского часа, на котором должно быть проведено социометрическое исследование, проверка на уровень знакомства в группе, методика ЦОЕ и анкета Р.Немова.

Уважаемый студент!

Наш университет – вуз с богатейшими историческими традициями, и, мы уверены, ты бы тоже хотел, чтобы эти традиции сохранялись и приумножались – иначе не может думать настоящий нефтегазовец!

Мы просим тебя ответить на несколько вопросов. Ответы помогут нам узнать, как хорошо ты знаком с историей, структурой и традициями родного вуза. А если ты что-нибудь забыл – не страшно: мы тебе обязательно все расскажем!

Удачи!

№	Вопрос		Варианты ответов
1	Первого ректора Нефтегаза звали	А	Карнаухов Н.Н.
		Б	Копылов В.Е.
		В	Каналин В.Г.
		Г	Косухин А.Н.
2	Когда был открыт учебно-консультационный пункт Уральского политехнического института – «дедушка» Нефтегаза?	А	Декабрь 1963 г.
		Б	Октябрь 1964 г.
		В	Июль 1956 г.
		Г	Сентябрь 1964 г.
3	Когда Тюменский индустриальный институт открыл двери для своих студентов?	А	12 октября 1964 г.
		Б	4 декабря 1963 г.
		В	1 сентября 1964 г.
		Г	1 сентября 1966 г.
4	В каком году на свет появился Тюменский государственный нефтегазовый университет?	А	26 мая 1994 г.
		Б	12 октября 1964 г.
		В	4 декабря 1963 г.
		Г	1 сентября 1994 г.
5	Какой фестиваль стал «визитной карточкой» Нефтегаза?	А	«Студенческая весна»
		Б	«На клавишах весны»
		В	«ФФЕН»
		Г	«Золотой микрофон»
6	В 1965 году, впервые в Советском Союзе, в Нефтегазе создали	А	Учебное телевидение
		Б	Отделение кибернетики
		В	Команду КВН
		Г	Фестиваль «На клавишах весны»
7	В Нефтегазе с 1965 года выпускалась газета	А	«За инженерные кадры»
		Б	«Один геолог сказал»
		В	«ИНиГма»
		Г	«РРестиж»
8	Старейшим факультетом Нефтегаза был	А	Нефтегазопромысловый
		Б	Транспортный
		В	Строительный
		Г	Геологоразведочный

9	Самым главным в Нефтегазе является	А	Ректор
		Б	Директор
		В	Проректор
		Г	Декан
10	Кто из этих уважаемых людей является Первым проректором по учебной работе?	А	В.В.Новоселов
		Б	С.К.Туренко
		В	А.С.Серебрянников
		Г	Д.В.Новицкий
11	За фестивали и конкурсы, а также за материальную, социальную помощь студентам отвечает проректор по УВР	А	Д.В.Новицкий
		Б	А.А.Серебрянников
		В	С.К.Туренко
		Г	А.С.Серебрянников
12	Профессор – это	А	Ученая степень
		Б	Ученое звание и должность
		В	Должность
		Г	Признак заведующего кафедрой
13	Для получения степени доктора наук нужно	А	Защитить диплом
		Б	Защитить диссертацию
		В	Имея степень кандидата наук, защитить диссертацию
		Г	Стать профессором
14	Ректор - должность	А	Выборная
		Б	Назначаемая президентом
		В	Назначаемая губернатором
		Г	Назначаемая Ученым Советом
15	В корпусе, расположенном на ул. Мельникайте, 72, расположен	А	Технологический институт
		Б	Институт геологии и нефтегазодобычи
		В	Институт транспорта
		Г	Институт менеджмента и бизнеса
16	В Нефтегазе нет	А	Института геологии
		Б	Института технологии
		В	Транспортного института
		Г	Ни одного такого института

17	Сегодня в Нефтегазе		х институтов, х филиалов и х кафедр. Учится около х студентов. Работают более х преподавателей.
18	Что я не знаю из истории родного вуза и очень хочу узнать?		

Шаблон для описания разработки кураторского часа

ФИО, должность	
Группа	
Тема	«Студенческая поэзия на страницах газеты «За инженерные кадры»
Направление работы	Духовно-нравственное воспитание
Цели (образовательная, развивающая и воспитательная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство студентов с богатыми поэтическими традициями ТюмГНГУ, с творчеством выпускников Нефтегаза; 2. Развитие образной и текстовой памяти, содействие становлению эмоционально-чувственной сферы личности студентов; 3. Содействие становлению нравственных компонентов социальной компетентности; воспитание потребности к обращению к миру прекрасного.
Материалы и оборудование	Газеты «ЗИК» (копии газет) 1965—2000 гг. с поэтическими страницами Магнитофон CD «20 прекрасных мелодий», записи ВИА «Флогистон» Свечи Чайный стол
Предварительная подготовка	Инициативная группа студентов (не более 3 человек) готовит поэтический обзор по страницам газеты «ЗИК» (за 2 недели). Время кураторского часа определяется на текущей встрече и согласуется не позднее, чем за 2 дня до встречи. Аудитория определяется по согласованию с бюро расписания. Наиболее подходящее время: вечер, с 17.30, в день, когда у группы не более 2 пар, без перерыва перед кураторским часом.
Основное содержание	Группа собирается в аудитории, где инициативной группой подготовлены свечи и чайный стол. В начале часа играет тихая, спокойная музыка, проводится «входная» беседа, восстанавливаются события дня (недели). Идет обмен мнениями, настроениями. Повод для неформального общения. Затем проговаривается тема встречи, задается формальная цель – поделиться впечатлениями от прочитанного. Куратор знакомит студентов с историей газеты (примеры иллюстраций), редакторами (возможно приглашение одного из редакторов). Особый акцент ставится на обязательность поэтических страниц. Затем студенты в произвольном порядке (хронологическом, тематическом) знакомят одногруппников с поэтическим

	<p>творчеством бывших студентов ТюмГНГУ. Следует обмен мнениями. Параллельно включается диск с записями ВИА «Флогистон» - куратор знакомит студентов с «легендой» Нефтегаза, их поэтическим творчеством, нашедшим отражение на страницах «ЗИК». При обмене мнениями полезным является обращение к творчеству одного из студентов группы. Этим подчеркивается преемственность традиций в ТюмГНГУ.</p>																				
<p>Иллюстративный материал</p>	 																				
<p>Ход мероприятия</p>	<table border="0"> <tr> <td>10 мин</td> <td>Входная беседа</td> </tr> <tr> <td>2 мин</td> <td>Обозначение темы и цели</td> </tr> <tr> <td>5 мин</td> <td>Знакомство с историей</td> </tr> <tr> <td>3 мин</td> <td>Чтение наиболее понравившихся произведений</td> </tr> <tr> <td>5 мин</td> <td>Знакомство с редактором</td> </tr> <tr> <td>20 мин</td> <td>Чтение стихов</td> </tr> <tr> <td>10 мин</td> <td>Обмен впечатлениями</td> </tr> <tr> <td>5 мин</td> <td>Знакомство с историей ВИА «Флогистон»</td> </tr> <tr> <td>5 мин</td> <td>Прослушивание отрывков композиций</td> </tr> <tr> <td>25 мин</td> <td>Неформальная беседа</td> </tr> </table>	10 мин	Входная беседа	2 мин	Обозначение темы и цели	5 мин	Знакомство с историей	3 мин	Чтение наиболее понравившихся произведений	5 мин	Знакомство с редактором	20 мин	Чтение стихов	10 мин	Обмен впечатлениями	5 мин	Знакомство с историей ВИА «Флогистон»	5 мин	Прослушивание отрывков композиций	25 мин	Неформальная беседа
10 мин	Входная беседа																				
2 мин	Обозначение темы и цели																				
5 мин	Знакомство с историей																				
3 мин	Чтение наиболее понравившихся произведений																				
5 мин	Знакомство с редактором																				
20 мин	Чтение стихов																				
10 мин	Обмен впечатлениями																				
5 мин	Знакомство с историей ВИА «Флогистон»																				
5 мин	Прослушивание отрывков композиций																				
25 мин	Неформальная беседа																				

Разработки и сценарии кураторских часов

ФИО	Бакланов И.Л., ИГиН
Тема	Правила поведения при авариях с выбросом аварийно-химических опасных веществ (АХОВ)
Направление работы	Безопасный и здоровый образ жизни
Цели (образовательная, развивающая и воспитательная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство студентов с правилами поведения при авариях с выбросом АХОВ; 2. Развитие образной и моторной памяти, содействие становлению чувства ответственности за свою жизнь, жизнь и здоровье окружающих; 3. Содействие становлению нравственных компонентов социальной компетентности.
Материалы и оборудование	Демонстрационное оборудование, таблицы, схемы.
Предварительная подготовка	Согласование с бюро расписания.
Основное содержание	<p>Химические предприятия, производящие или использующие АХОВ, как хлор, аммиак, фосген, синильная кислота, сернистый ангидрид, в случае аварийных ситуаций представляют опасность для населения.</p> <p>Аварии могут сопровождаться выбросом АХОВ в атмосферу. распространение зараженного воздуха может привести к поражению органов дыхания, глаз, кожных покровов у людей.</p> <p>Наиболее распространенными АХОВ является хлор и аммиак.</p> <p>ХЛОР – газ зеленовато-желтого цвета с резким удушающим запахом. Тяжелее воздуха. При испарении и соединении с водяными парами в воздухе стелется над землей в виде тумана зеленовато-белого цвета, может проникать в нижние этажи и подвальные помещения зданий. При выходе в атмосферу из неисправных ёмкостей дымит. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.</p> <p>Признаки отравления: резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, нарушение координации движения, одышка, резь в глазах, слезоточение. возможен смертельный исход при вдыхании высоких концентраций.</p> <p>Средства индивидуальной защиты: гражданские противогазы всех типов, камеры защитные детские, а при их отсутствии – ватно-марлевые повязка, предварительно смоченная водой или 2% раствором питьевой соды.</p>

АММИАК – бесцветный газ с резким удушающим запахом. Легче воздуха. Хорошо растворим в воде. При выходе в атмосферу из неисправных ёмкостей, дымит. Опасен при вдыхании. При высоких концентрациях возможен смертельный исход. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

Признаки отравления: учащенное сердцебиение, нарушение частоты пульса, насморк, кашель, резь в глазах и слезотечение, затрудненное дыхание, а при тяжелом отравлении – тошнота и нарушение движений, бредовое состояние.

Средства индивидуальной защиты: ватно-марлевая повязка, предварительно смоченная водой или 5% раствором лимонной кислоты.

Действия населения при оповещении о химическом заражении.

Оповещение населения местными органами управления по делам ГО и ЧС о химической аварии осуществляется сиренами, прерывистыми гудками предприятий, что означает сигнал "Внимание всем!". Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио или телеприемник. Прослушайте сообщение.


Получив информацию о выбросе в атмосферу АХОВ или применении неизвестными лицами опасных химических веществ и об опасности химического заражения, наденьте средства индивидуальной защиты органов дыхания, простейшие средства защиты кожи (плащи, накидки), укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии.

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты, нет поблизости убежищ и выйти из района аварии невозможно, оставайтесь в помещении, включите радиоточку и ждите сообщений органов управления по делам ГО и ЧС. плотно закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Закройте щели в окнах и стыки рам плёнкой, лейкопластырем или обычной бумагой.

Помните! Надёжная герметизация жилища полностью исключает проникновение АХОВ в помещение.

Нельзя укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, в подвальных и полуподвальных помещениях, авария может застать Вас на улице, в транспорте. Поэтому, услышав

	<p>распоряжение об эвакуации, будьте внимательны к указаниям органов управления по делам ГО и ЧС.</p> <p>Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой личные документы, необходимые вещи, наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги.</p> <p>Выходите из зоны химического заражения в сторону, перпендикулярную направлению ветра. Избегайте перехода через тоннели, овраги, лощины – в низких местах выше концентрация АХОВ.</p> <p>При эвакуации транспортом, уточните время и место посадки. Не опаздывайте и не приходите раньше назначенного срока. Напомните об отъезде соседям.</p> <p>Выйдя из зоны заражения, снимите верхнюю одежду, оставьте её на улице, примите душ, умойтесь с мылом, тщательно промойте глаза, прополощите рот.</p> <p>При подозрении на поражение АХОВ исключите любые физические нагрузки, примите обильное питьё (чай, молоко, и т.д.) и обратитесь к медицинскому работнику. Помните, что в экстренных случаях следует звонить в службу спасения по телефону 112.</p>
Иллюстративный материал	По необходимости.
Ход мероприятия	<p>1 мин Входная беседа</p> <p>1 мин Обозначение темы и цели</p> <p>5 мин Знакомство с АХОВ</p> <p>10 мин Просмотр фильма</p> <p>10 мин Знакомство с алгоритмом действия при аварии с выбросом АХОВ</p> <p>5 мин Рефлексия</p> <p>25 мин Практическое мероприятие</p>

Ф.И.О., должность	Белоусова Н.П., ИГиН
Тема	«Давай узнаем друг друга лучше»
Направление работы	Духовно-нравственное воспитание
Цели (образовательная, развивающая и воспитательная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство студентов с основными этапами развития межличностных отношений в группе. 2. Развитие межличностных отношений в группе. 3. Содействие развитию навыков межличностного общения в коллективе.
Материалы и оборудование	Магнитофон CD «Времена года» Вивальди Чайный стол Карточки Листы А4 Ручки
Предварительная подготовка	Время кураторского часа определяется за неделю и уточняется за 2 дня до встречи. Аудитория определяется по согласованию с бюро расписания.
Основное содержание	<p>Группа собирается в аудитории, где играет установленная мелодия. Проводится «входная» беседа, в ходе которой обсуждаются отношения членов группы за последнюю неделю. Задается цель – определение «погоды» в группе и нахождение способов улучшения климата в коллективе. Куратор проводит игровой тренинг на определение климата группы. Раздаются карточки (зима, осень, лето) каждому участнику. Подводятся итоги. Далее проводится игровой тренинг по улучшению взаимоотношений в коллективе (с использованием листов бумаги – «Что бы я хотел изменить отношения»). Проводится заключительная беседа и чаепитие.</p>
Иллюстративный материал	
Ход мероприятия	15 мин Входная беседа 5 мин Обозначение темы и целей 20 мин Определение погоды в группе (игровой тренинг) с обсуждением результатов 30 мин Улучшение климата в коллективе (игровой тренинг) 30 мин Подведение итогов 20 мин Чаепитие

Плесовских Т.Я., ИПТИ

Прощать – значит любить...

Любить – это значит прощать,
прощать – это понять, понять – это значит знать,
знать – это приблизиться к порогу мудрости.
Николай Рерих

Цель:

подготовить студентов к ситуациям, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, поняв и приняв значимого другого.

Задачи:

Развивать умение осмысленно воспринимать информацию.
Развивать рефлексивность и эмпатию

Способствовать формированию установки на конструктивное поведение в общении с окружающими и разрешение жизненных проблем через принятие себя и другого.

Воспитывать фрустрационную толерантность, то есть выдержку, терпимость в ситуациях межличностных конфликтов.

Помогать студентам осознать необходимость прощения, почувствовать радость прощения.

Методы:

«Разогрев» участников, направленная беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, терапевтическая метафора, элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия), «заякоренный знак».

Оборудование:

Стихотворение Э. Асадова «Трусиха», репродукция картины Рембрандта «Возвращение блудного сына», Библия, магнитофон, аудиозапись «Лунной сонаты» Бетховена и музыкальной композиции «Yesterday» ансамбля «TheBeatles», презентация.

Начало

Куратор. Ребята, сегодня у нас очень важная тема занятия, интересная и актуальная для каждого из нас. Я предлагаю вам послушать стихотворение Эдуарда Асадова, которое ваши родители – читали, когда были в вашем возрасте.

Стихотворение «Трусиха»:

Шар луны под звездным абажуром

Озарял уснувший городок.

Шли, смеясь, по набережной
хмурой

Парень со спортивной фигурой

И девчонка – хрупкий стебелек.

Видно, распаясь от разговора,

Парень, между прочим, рассказал,

Как однажды в бурю ради спора

Он морской залив переплывал,

Как боролся с дьявольским

течением,

Как швыряла молнии гроза.
И она смотрела с восхищеньем
В смелые горячие глаза...
А потом, вздохнув, сказала тихо:
– Я бы там от страха умерла.
Знаешь, я ужасная трусиха,
Ни за что б в грозу не поплыла!
Парень улыбнулся снисходительно,
Притянул девчонку не спеша
И сказал: – Ты просто
восхитительна,
Ах ты, воробьиная душа!
Подбородок пальцем ей приподнял
И поцеловал. Качался мост,
Ветер пел... И для нее сегодня
Мир был сплошь из музыки и
звезд!
Так в ночи по набережной хмурой
Шли вдвоем сквозь спящий
городок
Парень со спортивною фигурой
И девчонка – хрупкий стебелек.
А когда, пройдя полоску света,
В тень акаций дремлющих вошли,
Два плечистых темных силуэта
Выросли вдруг как из-под земли.
Первый хрипло буркнул: – Стоп,
цыпленки!
Путь закрыт, и никаких гвоздей!
Кольца, серьги, часики, деньжонки
–
Все, что есть, – на бочку, и живей!
А второй, пуская дым в усы,
Наблюдал, как, от волнения бурый,
Парень со спортивною фигурой
Стал спеша отстегивать часы.

Куратор: Ребята, как вы думаете, встретятся ли вновь парень с девушкой или нет? Почему?

Ответы участников:

– Парень трусил. Скорее всего, девушка не захочет с ним встречаться, так как ей стыдно за него.

– Парню стыдно за свое поведение, и они могут встретиться, но через некоторое время.

И, довольный, видимо, успехом,
Рыжеусый хмыкнул: – Эй, коза!
Что надулась?! – И берет со смехом
Натянул девчонке на глаза.
Дальше было все как взрыв
гранаты:
Девушка беретик сорвала
И словами: – Мразь! Фашист
проклятый! –
Как огнем детину обожгла.
– Комсомол пугаешь? Врешь,
подонок!
Ты же враг! Ты жизнь людскую
пьешь! –
Голос рвется, яростен и звонок:
– Нож в кармане? Мне плевать на
нож!
За убийство – стенка ожидает.
Ну, а коль от раны упаду,
То запомни: выживу, узнаю!
Где б ты ни был, все равно найду!
И глаза в глаза взглянула твердо.
Тот смешался: – Ладно... тише,
гром... –
А второй промямлил: – Ну их к
черту! –
И фигуры скрылись за углом.
Лунный диск, на млечную дорогу
Выбравшись, шагал наискосок
И смотрел задумчиво и строго
Сверху вниз на спящий городок,
Где без слов по набережной хмурой
Шли, чуть слышно гравием шурша,
Парень со спортивною фигурой
И девчонка – слабая натура,
«Трус» и «воробьиная душа».

– Они могут продолжать встречаться, но отношения будут уже не те.

Куратор: Что же чувствует девушка после произошедшего инцидента?

Участники: Обиду, разочарование, пренебрежение, жалость к парню..

Куратор: А что чувствует юноша?

Участники: Вину, стыд за себя, гордость за девушку...

Куратор: А я считаю, что он не струсил, а побеспокоился о собственной безопасности и безопасности девушки. Его можно назвать даже защитником девушки.

Ответы участников:

– Она – девушка с обостренным чувством справедливости, защитница всех и вся... Он же реально оценил силу противника и принял, возможно, самое верное решение.

Куратор: Я считаю, что девушка – бесшабашная натура, которая подставляет и себя, и молодого человека. Ведь она своими фразами провоцирует по отношению к себе и молодому человеку агрессивные и, вполне возможно, преступные действия. Вдруг это показное проявление превосходства? И все-таки как же, по вашему мнению, будут развиваться отношения между юношей и девушкой? Во время дискуссии нужно подвести старшеклассников к мысли о том, что следует учиться вставать на точку зрения другого человека, принимать его аргументы, даже если они не всегда совпадают с собственными убеждениями. Желательно разыграть встречу девушки и молодого человека.

Беседа по теме занятия

Куратор: Есть ли среди нас тот, кто был обижен кем-либо когда-нибудь? Поднимите руки, пожалуйста... (Обычно все поднимают руки.) Каждый из нас в обиде не одинок. Давайте назовем чувства, которые мы испытываем, когда обижаемся.

Ответы участников (все отвечают по очереди в кругу):
Гнев, раздражение, обида, боль, ярость, желание мстить.

Человек борется с обидчиком даже в мыслях, тратя на это физическую и интеллектуальную энергию, а также свои нервы.

Возникают сомнения в существовании справедливости.

Жизнь меняется в отрицательную сторону...

Куратор: А есть ли среди нас тот, кто сам никогда никого не обижал? Да, каждому случалось обидеть кого-то и быть обиженным кем-то.

А какие чувства испытывает человек, обидевший другого, – обидчик?

Ответы участников (все отвечают по очереди в кругу):
Гнев, агрессию, боль, чувство вины.

Жажда примирения.

Он переоценивает существующую справедливость или себя самого.

Куратор: А как же быть в тех случаях, когда после конфликта, сопровождавшегося обидой, агрессией, желанием отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком, учиться с ним в одном классе? А если тебе этот человек – брат или сестра, отец или мама?

Ответы участников:

Предстоит налаживать отношения.

Куратор: Знаете ли вы, что в книгу рекордов Гиннеса занесли одно удивительное слово из языка американских индейцев – «мамихпапинатапа»? Удостоилось оно такой чести за то, что выражает суть такого понятия: «Смотреть друг на друга в надежде, что каждый первым сделает то, чего хотят оба, но не делать этого в надежде, что это сделает другой». Вспомните хотя бы одну такую ситуацию из собственной жизни и ответьте: чего же хотят оба?

Ответы участников:

Примирения.

Извиниться за вольно или невольно нанесенные обиды, простить...

Куратор: А всегда ли любой человеческий поступок можно простить?

Ответы участников:

Если мы видим, что человек раскаивается, мучится угрызениями совести, считает себя виновным, ему можно отпустить вину, дать возможность почувствовать, что он прощен.

Если ситуация не ущемляет чувства собственного достоинства, то все-таки не стоит лелеять в себе обиду, возвращать злость и желание отомстить... *Здесь обсуждается человеческая способность прощать даже преступления. Звучит «Лунная соната» Бетховена.*

Куратор: В психотерапии есть такое направление – сказкотерапия. Душу человека пытаются исцелить сказкой. Я тоже хочу рассказать вам маленькую терапевтическую сказку.

Сказка «Прости»

Однажды там, где нужно было произнести Слово, встретилось Молчание с Молчанием. За один шаг до надвигающейся беды узнали друг друга две горькие обиды. Их взгляды выражали одиночество и пустоту, в них было что-то тоскливое.

Вдруг разверзлась бездна меж ними, а за спиной встали непроходимые скалы. Ужаснулись Молчание и Молчание. Они увидели конец своей дороги и осознали, что им не суждено вместе жить, а суждено им вместе умереть. Немые губы сжались, а языки мучительно искали Слово. Их силы были на исходе... И потянулись руки навстречу, и Слово родилось: «Прости!»

Куратор: В чем суть этой сказки? Кому следует ее рассказать и почему? Какой вывод вы делаете?

(Участники отвечают.)

Куратор: Сегодня мы с вами говорим о способности каждого из нас прощать, о трудном пути прощения. Мой долг – помочь вам осознать жизненную необходимость прощения, почувствовать светлую радость прощения. Я думаю, что наша встреча будет способствовать тому, что вы и сегодня, и в дальнейшей жизни будете проявлять великодушие к людям. Только тонко настроенная душа человека способна прощать даже самые сильные обиды!

В «Толковом словаре русского языка» С. Ожегова слово «простить» расшифровывается как «извинить, не ставить в вину, освободить от какого-либо обязательства». А в словаре В. Даля «простить – делать простым от греха, вины, долга; освобождать от обязательства, миловать». Специалисты считают, что процесс прощения проходит четыре фазы. *(Постепенно по ходу рассказа нужно помещать листы с написанными на них фазами на доске для наглядности.)*

Фаза открытия. Наличие гнева, постоянные мысли об обиде, сравнение себя с обидчиком; осознание чувств стыда и вины, если таковые имеют место.

Фаза принятия решения. Поскольку прежние стратегии поведения не избавляют от обиды, человек готов рассматривать прощение как предпочтительный выбор, готов простить обидчика. Ведь многие были в подобных ситуациях.

Фаза действий. Происходит примеривание на себя различных ролей, чтобы «влезть в шкуру» обидчика, «поглощение» боли, эмпатия к обидчику, нахождение для себя личностного смысла в прощении.

Фаза результата. Уменьшение негативных чувств и рост позитивных.

Прощающий осознает свое несовершенство и несовершенство других людей. Таким образом, ослабляется угнетенное состояние души, улучшается мнение об обидчике, налаживаются отношения с ним. У того, кто простил, повышается самоуважение и самооценка.

Прощение – свободный выбор личности. Нельзя никого принудить проявить милосердие! Путь избавления от межличностных обид можно даже представить графически: это продвижение от мести через переживание, преодоление негативных эмоций, мыслей, поведения к положительным эмоциям, мыслям и поведению – к прощению.

Обсуждение ситуации

Куратор: Я предлагаю сейчас обсудить и, проиграв, разрешить примирением конфликтную ситуацию, сложившуюся в одной семье. Дочь поделилась с матерью тем, что ей очень нравится мальчик, живущий в соседнем подъезде, но он на нее не обращает никакого внимания. Мать обещала об этом никому не рассказывать. Сама же поведала обо всем отцу, который начал подшучивать над дочерью и осуждать ее выбор. Брат же, поняв, в чем дело, обещал рассказать все этому парню. После этого девочка назвала мать предательницей, стала огрызаться на реплики отца, поругалась с братом, замкнулась в себе. В семье сложилась угнетающая атмосфера. Как разрешить сложившуюся ситуацию? Как начать разговор о прощении? Кто из членов семьи должен первым сделать шаг навстречу? В результате обсуждения участники приходят к выводу, что первым прощает тот, кто более милосерден, великодушен, стоит на более высокой ступени личностного развития.

Беседа по теме занятия

Звучит композиция ансамбля «The Beatles» «Yesterday».

Куратор: В христианстве прощению отведен даже специальный день – день

духовного очищения от грехов вольных или невольных – последний день Масленицы накануне Великого поста. Это (участники подсказывают) Прощеное воскресенье. Считалось, что грехи, отпущенные людям в этом мире, не будут зачтены Богом и в мире ином.

Тема прощения проходит красной нитью через Библию, которая является источником нравственных канонов для некоторой части людей. К этой теме обращались и великие люди ушедшего тысячелетия. Один из них – голландский художник Рембрандт, для которого библейская «Притча о блудном сыне» послужила сюжетом для написания знаменитой картины. *Демонстрируется репродукция картины.*

Сын, ведя распутный образ жизни, промотал свою долю отцовского состояния. Однако он вернулся к отцу, и отец простил его.

Куратор зачитывает притчу о блудном сыне из Евангелия от Луки.

Притча о блудном сыне

У некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: «Отче! дай мне следующую мне часть имения». И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав все, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно.

Когда же он прожил все, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться, и пошел, пристал к одному из жителей страны той; а тот послал его на поля свои пасти свиней. И он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи; но никто не давал ему.

Придя же в себя, сказал: «сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода! встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих».

Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: «отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим». А отец сказал рабам своим: «принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги, и приведите откормленного тельца, и заколите; станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил; пропадали нашелся». И начали веселиться. Старший же сын его был на поле; и, возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование и, призвав одного из слуг, спросил: «что это такое?» Он сказал ему: «брат твой пришел; и отец твой заколол откормленного тельца, потому что принял его здоровым». Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: «вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего; но ты никогда не дал мне и козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими. А когда этот сын твой, расточивший имение свое с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного тельца». Он же сказал ему: «сын мой! ты всегда со мною, и все мое твое. А о том

надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил; пропадал и нашелся». (Лук. 15:11–32)

Данная тема была близка и самому Рембрандту. После смерти любимой жены коллекцию его картин и все его имущество продали с молотка за долги. Видимо, и самому Рембрандту было кого и за что прощать. Эта картина стала лебединой песней великого художника. Находится она в Эрмитаже в Санкт-Петербурге.

Итак, что же означает теперь для вас слово «простить»?

Ответы участников:

Перестать гневаться и винить другого человека.

Не упрекать человека за нанесенную обиду.

Не ждать, пока другой исправит ошибку и первым придет мириться.

Избавить человека от ощущения вины.

Вернуть и себе, и другому чувство уверенности в себе.

Справиться с депрессией и тревожностью.

Не ставить человеку в вину дурную мысль или поступок.

Относиться терпимо к чужим проступкам.

Разорвать порочный круг озлобленности и мести.

Полностью реализовать свои возможности, показав окружающим пример сочувствия, великодушия и мудрости.

Куратор: Что мы чувствуем, когда прощаем себя и другого?

Ответы участников:

Удивление.

Избавление от тяжких мук и обид.

Счастье, облегчение.

Радость.

Желание начать новую жизнь.

Куратор: Ребята, а как дать человеку понять, что ты прощаешь его?

Ответы участников:

Если человек осознал свою вину и просит извинить его, надо принять эти извинения.

Сделать доброе дело тому, кто нанес тебе обиду или причинил неприятности.

Можно написать дружеское письмо тому, кто нуждается в прощении.

Куратор: Какие качества помогут нам сделать это?

Ответы участников:

Смелость, сострадание, великодушие.

Любовь.

Уважение.

Чувство ответственности.

Куратор. Прощение – сложный процесс, требующий сил и энергии, дарующий исцеление от обид, вредно воздействующих на физическое и психическое здоровье человека. Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких мук, которые мы порой несем через всю жизнь.

И пусть скептики говорят, что прощение противоположно торжеству справедливости, что оно – проявление слабости, что оно может стать отказом от борьбы за собственную точку зрения, проявлением превосходства, снисхождения. Некоторые люди считают даже, что просить прощения – значит унизиться перед другим. Но прощение – это внутреннее, личное освобождение от обиды и борьба за освобождение другого из плена отрицательных эмоций.

Оттенки жизни – черное и белое?
Оттенки страсти – черное и красное?
Да, чувства рисовать – попытка смелая,
Но в двух цветах – занятие опасное.
Какою краской расцветить прощение?
В пастель тонов как положить негаданность?
Какого цвета боль приносит мщение?
И почему так золотится радость?

На риторические вопросы Елены Шевченко нам еще предстоит ответить.

Заключение

Куратор просит всех взяться за руки, почувствовать тепло, исходящее от каждого.

Куратор: Я хочу закончить словами Норты: «Прощение – не отрицание собственной правоты в суждениях, а попытка взглянуть на обидчика с состраданием, милосердием, любовью в то время, когда он, казалось, должен быть лишен права на них».

Спасибо вам, ребята, за активное участие. До свидания!

«Милосердие. Нужно ли оно в нашей жизни?»

Цели:

1. Воспитание в студентах человечности, милосердия, умения прийти на помощь нуждающимся в ней, стремление быть благородным в жизни.
2. Содействие усвоению понятий: «доброта», «чуткость», «милосердие», «гуманность», а также развитию нравственного самопознанию.
3. Создание педагогических условий для усвоения студентами одного из основных нравственных принципов, которым должны руководствоваться все люди, формирование культуры ведения беседы.

Задачи:

1. Помочь студентам раскрыть содержание понятия «милосердие».
2. Способствовать развитию нравственных качеств студентов.
3. Обучать навыкам группового взаимодействия, умение работать в команде.

Технологии:

технология проблемного обучения, информационные технологии, групповая технология.

Эпиграф. "Без сострадания, милосердия невозможно жить в мире".

Содержание кураторского часа.

Красиво жить не запретишь	Я знаю, много есть всего,
И с Божьей помощью быть может,	Чего бы ты хотел увидеть.
Ты где-то, в чем-то победишь,	Я знаю, есть добро и зло,
И верю, Бог тебе поможет!	Есть те, кого можно обидеть!
Поможет Он тебе любить,	Есть те, кто обижал тебя,
Быть добрым, честным и	Весь мир ты можешь упрекать.
бесстрашным,	Поверь, всем надо жить любя.
Добро на всей земле дарить	Поверь, надо уметь прощать!
И жить в гармонии, в мире нашем!	

Куратор: Добрый день, ребята! Как прекрасно, что человек живет не один на свете. Каждый должен это понять и почувствовать. Скажите, а какие качества вы больше всего цените в людях? Подростки зачитывают свои списки положительных качеств. Из ответов студентов преобладают качества: доброта, забота, помощь, человечность и т.д. Тема нашего кураторского часа «Милосердие. Нужно ли оно в наше время?»

Куратор: Что же такое милосердие? Как вы думаете? (отвечают ребята) Сергей Ожегов дал такое определение этому слову: «Милосердие – это готовность помочь кому-нибудь, простить кого-нибудь, человеколюбие». (определение напечатано крупным шрифтом) Назовите слова близкие по значению к слову милосердие (например: чуткий, отзывчивый, внимательный). (схема на доске в виде солнца, лучи которого

согревают нас) давайте сейчас дадим имя каждому солнечному лучу из тех слов, что вы назвали И так..

Вот сколько понятий включает в себя всего одно слово, но какое слово. Однажды учёные спросили многих людей: скажите, пожалуйста, каким характером вы бы хотели обладать?

Большинство ответило: «Я хотел бы быть твёрдым, решительным»

А вы? (вопрос к ребятам?)

Тогда спросили людей: «А какими вы хотели бы видеть других?»

И почти все ответили: добрыми, милосердными. А вы? (вопрос к ребятам?)

Но вот беда – все чаще мы видим в современной жизни совсем другое. Около 500 тысяч брошенных детей при живых родителях – результат жестокости и эгоизма. Человек считает возможным пройти мимо упавшего, пострадавшего, лежащего на земле, как будто это стало делом привычным. (Чтение отрывка из очерка «О милосердии» Д. Гранина)...

• Термин «милосердие», к сожалению, непопулярен сегодня. «Сестра милосердия», «брат милосердия» в словаре даны как устаревшие сочетания слов. Да, время жестоко. Многие люди живут в бедности, даже в нищете, многие взрослые не имеют работы, алкоголизм, наркомания. И очень много жестоких людей. Как теперь жить? В страхе забиться в угол? Самому стать жестоким, уверяя себя: «Если все люди злые, то и я буду таким же». Нет, нет и нет! Мир всегда был жестоким, но всегда были люди, которые не ожесточались в ответ и старались быть добрее, старались любить людей и любить свой мир, свой век, своё время – потому что это же наше время, другого для нас не будет.

Группа делится на подгруппы (при помощи подаренных сувениров разных цветов).

Обсуждение в подгруппах:

1. Нужно ли милосердие в нормальной, повседневной жизни? Почему? Если «да», то где можно проявить акт милосердия? Обосновать.

2. Нужно ли проявлять милосердие к бомжам, пьяницам, наркоманам...? Обосновать. Были ли в вашей жизни случаи проявления милосердия к таким людям? Обосновать.

3. Как вы считаете, нужно ли приносить себя в жертву ради помощи другим людям? Почему? А можно ли приносить в жертву одних людей ради помощи другим? Обосновать.

Идет беседа.

Действительно, куда чаще милосердие и сочувствие требуются в нормальной, повседневной жизни. В нашей стране есть много людей, которым необходимо простейшее чувство сострадания и милосердия. Это пожилые люди, больные, бедные, нуждающиеся в помощи. Для них очень важно неформальное, деликатное участие.

Вывод: Помогать нужно всем, кто просит и ждет нашей помощи. Всем тем, кто обделен вниманием. И тут не надо раздумывать и пытаться выстроить в своем сердце «очередность». Помогать нужно до тех пор, пока

есть такая возможность и силы. И не обманывать себя мыслью, что не уверен в своих силах, а потому лучше уж и совсем не начинать. Даже если мы пришли в больницу или детский дом всего только несколько раз, а потом поймем, что это нам не под силу — главное, что первый шаг уже сделан, и это, возможно, изменит чью-то жизнь.

Музыка «Маленького принца».

Мы заканчиваем кураторский час. На прощание давайте зажжём свечу и, передавая её из рук в руки, скажем друг другу доброе слово, пожелание (передают свечу)

И я вам советую: вечером, перед тем, как уснуть, подумайте: кого я сегодня простил? Чего от меня стало сегодня в мире больше – злобы или милости?

И закончить кураторский час я хотела бы следующими стихами, вдумайтесь в них, проникнитесь ими:

Пока мы боль чужую чувствуем,
Пока живёт в нас сострадание,
Пока мечтаем мы и буйствуем,
Есть нашей жизни оправдание.

Кураторский час о толерантности

«Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила!»

Город – единство непохожих (Аристотель)

Проявления нетерпимости

- 1) оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- 2) игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- 3) негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- 4) этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
- 5) поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);
- 6) преследования, запугивания, угрозы;
- 7) дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);
- 8) расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- 9) ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»);
- 10) национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
- 11) фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- 12) империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- 13) эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
- 14) осквернение религиозных или культурных символов;
- 15) религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- 16) изгнание (официальное или насильственное);
- 17) сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);
- 18) репрессии (насильственное лишение возможности реализации

прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Толерантность
(от лат. *tolerantia* – терпение)

– терпимость к иного рода взглядам, нравам, привычкам. Толерантность необходима по отношению к особенностям различных народов, наций и религий. Она является признаком уверенности в себе и сознания надежности своих собственных позиций, признаком открытого для всех идейного течения, которое не боится сравнения с др. точками зрения и не избегает духовной конкуренции.

Терпимость

– социально-психологическая черта человека, выражающая уважительное и доброжелательное отношение к взглядам, убеждениям, верованиям, мнениям, традициям, привычкам и поведению других людей.

Терпимость способствует достижению взаимопонимания и согласованности в действиях без применения давления, принуждения, угроз. Терпимость не только смягчает противоречия, но и выражает надежду на улучшение отношений, личностное исправление.

Толерантная личность – это человек, хорошо знающий себя и признающий других.

Проявление сочувствия, сострадания – важнейшая ценность толерантного общества и черта толерантного человека.

В психологии искреннее сопереживание эмоциональному состоянию другого, способность разделить его ощущения и настроения обозначается термином «эмпатия». Развитие эмпатических свойств личности напрямую связано с умением поставить себя на место другого.

Формулы толерантного общения:

- «Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе».
- «Если тебе плохо, найди того, кому еще хуже и помоги ему».
- «Поставь себя на место того, кого ты осуждаешь».

Для чего мне необходимо быть толерантным человеком



**В каждом человеке – солнце,
только дайте ему светить
(Сократ).**

Введи в жизнь серьезные интересы, прочное занятие и наблюдай над собой, как натуралист и как медик, и старайся разумом исправить то, что было запущено (А.И. Герцен).

Любовь, прощение, терпение

На рубеже XVIII-XIX веков во Франции жил некто Талейран Перигор, князь Беневентский. Он отличался тем, что при всех правительствах (и при

Наполеоне, и при короле Людовике XVII) оставался неизменно министром иностранных дел. Это был человек, талантливый во многих областях, но, несомненно, более всего – в умении учитывать настроения окружающих, уважительно к ним относиться, искать решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом сохранять свои собственные принципы. Сегодня современный человек должен быть не только образованным, но и обладать чувством самоуважения и быть уважаемым окружающими. Люди, не обладающие этим качеством, оказываются неспособными к изменениям, которых требует наша жизнь.

Какие мы?

1. Чем отличаются друг от друга ваши товарищи?
2. Можете ли вы признать их достоинство?
3. Скажите, возможно нравиться всем?
4. А, возможно, чтобы все учащиеся в классе были преданными друзьями? Почему ?
5. А что у нас в классе общее?
6. А чтобы добиться этой цели, нам что нужно?

Термин толерантность объясняется как терпимость, стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми. Давайте послушаем, как слово толерантность определяется на разных языках земного шара. Определение слова толерантность на разных языках земного шара звучит по-разному:

в испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идей или мнения;

во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

в английском – готовность быть терпимым, снисходительным;

в китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;

в арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;

в русском – способность терпеть что – то или кого – то

(быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего – либо, кого – либо).

«Перед вами две дороги. Выбирайте ».

Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась сумка. Он тихонько стонал. А в глазах стояли слезы.

- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.

- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав ее руку.

- Отпусти. Видишь у него сломана нога. Смотри-смотри, у него кровь на брюках.

- А нам-то что? Он сам виноват.
 -Отпусти мою руку. Ему нужна помощь.
 - Говорю тебе: он сам во всем виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?
 - Я все равно подойду. – Девушка вырвала руку.
 - Я тебя не пущу. Ты – моя девушка и не смей общаться со всякими.
 Пойдем отсюда.
 Он попытался увести ее.
 - Знаешь что, да как ты можешь? Ему же больно, понимаешь? Нет, ты не понимаешь! Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень еще раз попытался удержать ее. Она решительно одернула руку.
 - Что с вами? – спросила она мужчину, - Что с вашей ногой?
 - Я сломал ее ... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.
 - Сейчас, сейчас. Потерпите. Нужно вызвать «скорую».
 - Спасибо, девушка, спасибо.
 -Послушай, - обратилась она к парню, - у тебя нет «мобильника»? Парень промолчал (брезгливо смотрит на мужчину). Девушка поднялась и, приблизившись к парню, сказала:
 - Иди отсюда! Никогда больше не звони мне и не приходи. Я больше знать тебя не хочу.
 - Неужели ты из-за какого-то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом!
 Девушка пожалала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошел прочь.
 -У вас открытый перелом. Я пойду вызову врача. Терпите. (Уходит)
 - Девушка! – окликнул ее мужчина. – Спасибо вам! Девушка обернулась и улыбнулась.
 - Вы обязательно найдете счастье!

I Толерантная личность	II Интолерантная личность
Уважение мнения других Доброжелательность Желание что – либо делать вместе Понимание и принятие Чуткость Снисходительность Доверие, гуманизм	Непонимание Игнорирование Эгоизм, нетерпимость Выражение пренебрежения Раздражительность Равнодушие Цинизм Немотивированная агрессивность

Интолерантный путь – характеризуется представлением человека о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, чувством

дискомфортности существования в окружающей действительности, желание власти, непринятием противоположных взглядов, традиций и обычаев.

Толерантный путь – это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям

«Сказочка о счастье»

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,
А счастья он не ведал!
Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король: «Нельзя так
жить!» -
И с трона спрыгнул смело.
Да вмиг порушить свой удел
Не в королевской власти?
И вот король в карету сел –
И покатил за счастьем.
Король в окошечко глядит,
Карета бодро катится.
Постой-ка, кто там на пути?
Девчонка в дранном платье.
- О всемогущий мой король,
Подать хоть грошик мне изволь.
- Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.
- О мой король, - вскричал солдат, -
Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услужение,
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился, как герой,

Я выиграл сражение.
- А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчит во весь опор,
Конь скачет, что есть духу.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.
- Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом – вон, видишь, за горой,
С утра ушла далеко я.
Ношу из лесу я дрова –
Тяжелая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто – то...
- А ну, старуха, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
- В путь пора,
Еще немного – и ура!
Свое настигну счастье!
И все бы кончилось бедой –
Сомнений в этом нету.
Да старец с белой бородой
Остановил карету.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго

Сказал: «Заблудшая душа,
Король, побойся Бога!
Ты ищешь счастья для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдешь ты счастья это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Дитя согрей и накорми,
Солдата в сторожа найми,
Все это сделай, но сперва

Старушке ты поможешь:
До дома довезешь дрова.
Распилишь и уложишь...» -
Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелегкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда – нибудь.
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день, сияет.

Ситуация 1.

На улице или в транспорте вам наступили на ногу. Ваша реакция...

С возмущением посмотрю на обидчика.

Сухо, без эмоций сделаю замечание.

Выскажусь, не стесняясь в выражениях.

Ситуация 2.

В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция...

Не приму участия.

Лишь кратко выскажусь в пользу той точки зрения, которую считаю правильной.

Активно вмешаюсь в спор и "вызову огонь на себя".

Правила толерантного общения

1. Уважай собеседника.
2. Старайся понять то, о чем говорят другие.
3. Отстаивай свое мнение тактично.
4. Ищи лучший аргумент.
5. Будь справедливым, готовым признать правоту другого.
6. Стремись учитывать интересы других.

Молитва о встрече:

Я пришел в этот мир

Не для того, чтобы оправдывать твои надежды,

Не для того, чтобы отвечать твоим интересам,

Не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты пришел в этот мир

Не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям,

Не для того, чтобы отвечать моим интересам,

Не для того, чтобы оправдывать мои надежды.

Потому что я – это я, а ты – это ты.

Но если мы встретились и поняли друг друга – то это прекрасно!

А если нет – ну что ж, печально.



Тематический кураторский час «Толерантность – основа жизни общества»

Цели:

- ознакомить студентов с понятием «толерантность»;
- стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности тремя способами:
 - (1) на основе выработки «научного определения»,
 - (2) посредством экспрессивной формы,
 - (3) с использованием ассоциативного ряда.

Дорогие ребята! Ежегодно, 16 ноября по всему миру празднуется международный день терпимости (толерантности). В 1996 году Генеральная Ассамблея ООН предложила государствам ежегодно 16 ноября отмечать Международный день терпимости (International Day for Tolerance), приурочивая к нему соответствующие мероприятия, ориентированные как на учебные заведения, так и на широкую общественность. И мы с вами не должны оставить этот праздник без внимания, т.к. в настоящее время вопросы терпимости друг к другу очень актуальны. В условиях роста населения и увеличения миграции во всём мире идёт рост ксенофобии и экстремизма. Терпимость означает, что надо знать больше друг о друге, выявлять лучшее в традициях и верованиях друг друга. Нужно уважать друг друга как личностей, самостоятельно определяющих свою самобытность, религиозную и культурную принадлежность, как личностей, понимающих, что мы можем ценить свои особенности, не ненавидя особенности других.

Под терпимостью (толерантностью) в «Декларации принципов терпимости» ЮНЕСКО, понимается «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности». Декларация провозглашает «признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность».

Разминка

Цели:

создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;
повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Чем мы похожи»

Процедура проведения: Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены, группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Комплименты»

Процедура проведения: Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Основное содержание занятия

Упражнение «Что такое "толерантность"»

Цели:

дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» толерантности;

показать многоаспектность понятия «толерантность».

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: определения толерантности, написанные на больших листах ватмана.

Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам обратной стороной к аудитории.

Процедура проведения: Ведущий делит участников на группы по 3—4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников.

После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того, как группы представят свои формулировки, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение: Ведущий задает следующие вопросы:

Что отличает каждое определение?

Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?

Какое определение наиболее удачно?

Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

Понятие «толерантность» имеет множество сторон.

Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Занятие 2

Толерантность: что это?

Разминка

Упражнение «Общий ритм»

Цели: — повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним — следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Основное содержание занятия

Упражнение: «Эмблема толерантности»

Цели:

- продолжение работы с определениями толерантности;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения. На предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что Обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне.

Следующее упражнение позволит подойти к этому с другой стороны — участникам предстоит создать эмблему толерантности. Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5—7 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение— 3—5 мин.).

Заключительный этап упражнения — презентация эмблем каждой подгруппы.

Упражнение «Пантомима толерантности»

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; все, что может пригодиться для пантомимы — моток веревки, лента, принадлежности для рисования.

Процедура проведения. Все участники разбиваются на 3-4 (по 3-5 человек). Каждая подгруппа получает из определений толерантности, вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь. На подготовку пантомимы - 5 мин.

Обсуждение.

Ведущий задает следующие вопросы:

Какая пантомима была наиболее «однозначной» и не вызвала затруднений при угадывании?

С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

Упражнение «Лукошко».

Работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда; развитие фантазии, творческого мышления.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов», значками п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятие - толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру». Дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними.

Занятие 3

Толерантная личность

Цель:

дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними.

Разминка «Преобразования»

Цель: самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения: Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком в...); «Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, картошкой)»; «Если бы я был взрослым, то я был (другие варианты — песней или музыкой, явлением г, видом транспорта...)». Все отвечают по кругу.

Основное содержание занятия

Упражнение «Черты толерантной личности»

Цели:

ознакомить участников с основными чертами толерантной личности; дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: бланки вопросника для каждого участника

Черты толерантной личности

	Колонка А	Колонка В
1. Расположенность к другим		
2. Снисходительность		
3. Терпение		
4. Чувство юмора		
5. Чуткость		
6. Доверие		
7. Альтруизм		
8. Терпимость к различиям	-----	-----
9. Умение владеть собой		
10. Доброжелательность		
11. Умение не осуждать других		
12. Гуманизм		
13. Умение слушать		
14. Любознательность		
15. Способность к сопереживанию		

Подготовка: бланк опросника с колонкой В на большом листе прикрепляется на доску или стену.

Процедура проведения. Участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Инструкция: Сначала в колонке А поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «-» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь. *На заполнение опросника дается 3—5 минут.* Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы). СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Классный час
«ПРОФИЛАКТИКА СПИД»**

Цель классного часа:

Формирование образцов безопасного поведения у учащихся.

Формирование высокой самооценки, осознанное принятия решений, умение сказать нет и противостоять негативному внешнему влиянию.

Улучшить знание учащихся и также умело использовать их в различных жизненных ситуациях.

Пропаганда ценностей семейной жизни, воздержание от раннего начала половой жизни и сохранение верности своему партнеру, отказ от употребления наркотиков.

План занятия:

1. Обсуждение 5 мин.
2. Микролекция 7 мин.
3. Ролевая игра 8 мин.
4. Микролекция (продолжение) 5 мин.
5. Работа в малых группах 20 мин.
6. Обсуждение 3 мин.
7. Ответы на вопросы участников 3 мин.
8. Анкетирование 3 мин.
9. Подведение итогов 2 мин

Важный принцип работы: Реализация прав ребенка на участие в процессе принятия решений, уважение взглядов детей, учет их интересов и предоставление возможности формирования собственных ценностей и установок.

Обсуждение. – 5 минут.

В процессе обсуждения вместе с учащимися более подробно обсуждают гипотезы возникновения вируса СПИДа.

Вся нижеперечисленная информация микролекции может быть использована при обсуждении результатов «мозгового штурма», для уточнения некоторых фактов, которые высказывались учащимися.

Микролекция – 7 минут.

Впервые сообщение о новом заболевании было опубликовано 5 июля 1981 года в американском журнале, посвященном различным заболеваниям. Некоторые ученые считают, что вирус имеет обезьянье происхождение. Дело в том, что от африканских обезьян выделены вирусы, очень похожие на ВИЧ. Как вы думаете, как могла произойти передача обезьян к человеку?

Многие племена Центральной Африки охотятся на обезьян и употребляют их внутренности, и кровь в пищу. Также, вирус мог попасть и при разделке туш через повреждения на коже охотника.

Затем этот вирус мог измениться под воздействием высокой радиации. В 1950 –60 годах проводились испытания ядерного оружия, и в зоне экватора земного шара повысился радиационный фон. Также в этих местах очень большие залежи урана, что также могло привести к повышенной радиации.

По другой версии, высказанной некоторыми учеными, ВИЧ искусственно создан. В 1969 году Пентагоном якобы проводились испытания бактериологического оружия. Были выведены новые виды вирусов, которые испытывались на пожизненно заключенных в обмен на освобождение. Возможно, выход на свободу этих людей и способствовал распространению ВИЧ-инфекции. Однако убедительных доказательств этого нет. Почему же ученые, вдруг, всполошились и решили, что появилось новое заболевание?

Необычность ВИЧ-инфекции была в том, что было выявлено воспаление легких, вызванное особым микроорганизмом из рода пневмоцист (пневмоцистная пневмония) у совсем молодых людей от 25 до 36 лет. Наряду с этим был выявлен редкий вид злокачественной опухоли – саркома Капоши – опухоль кровеносных сосудов, которая появляется внезапно, очень много очагов на коже, очень высокая смертность (до 80%) в течение 2 лет; имеет вид пятен, бляшек, узелков бурого, темно-синюшного или фиолетового цвета, возвышающихся над кожей. То же самое может быть в кишечнике, желудке.

Эти заболевания обычно встречаются у пожилых людей или очень ослабленных, часто болеющих. Но, несмотря на это, эти болезни хорошо у них вылечивались (продолжительность жизни после вылечивания – 5 –10 лет). Однако, в случае ВИЧ-инфекции, больным было от 25 лет и они плохо поддавались лечению и быстро умирали.

Ученые Люк Манталье (Франция) и Роберт Галло (США) в 1983 году открыли ВИЧ.

Статистические данные: на 31.12.1997 года – 30,6 млн. ВИЧ-инфицированных, в том числе 590 тыс. детей. Ежедневно инфицируются (заражается) 16 тысяч человек.

Участникам раздаются карточки, на которых показано число заболевших в разных странах.

Для того, чтобы понять почему страшна ВИЧ-инфекция для организма, давайте сыграем в игру.

Ролевая игра – 8 минут.

Для проведения необходимо, чтобы количество игроков было не меньше 10, а также должны быть подготовлены картинки и карточки по количеству игроков.

Часть игроков выстраивается в круг, в центре которого стоит доброволец (организм). Вокруг него – солдаты иммунной системы (они не пропускают инфекцию к организму). Оставшиеся 3 человека берут на себя роли вируса простуды (2чел.) и ВИЧ (2чел.). Игра проходит в две атаки:

1 атака: подходят 2 вируса простуды, но их атака отбита «солдатами» иммунной системы;

2 атака: ВИЧ - у них в руках цветные карточки (рецепторы). ВИЧ вручает каждому «солдату» такую карточку и он становится пораженным ВИЧ.

К концу игры у организма не остается ни одного защитника и простуда или любая другая инфекция легко проникает в организм.

Микролекция (продолжение) – 5 минут.

После проникновения в организм вирус стоком крови попадает во все внутренние органы, железы, лимфоузлы, роговицу глаза. В первые недели после попадания в организм вирус никак себя не проявляет, он «приспосабливается», распространяется по всем органам.

Человек уже заражен, но выявить инфекцию сложно, пока не появятся защитные антитела к ВИЧ (от 3-6 месяцев). Опасность заражения остается от момента проникновения вируса в организм и до самой смерти.

Вирус неустойчив в окружающей среде, погибает при температуре 51 градуса в течение нескольких минут (при 100 градусах за минуту). ВИЧ относится к медленным инфекциям, т.к. от момента заражения до смерти может пройти 10-12 лет.

У нас в стране выделяют 4 стадии болезни, но это заражение скорее подходит для медработников. Перечислить.

Работа в малых группах – 20 минут.

Все участники делятся на три группы. Каждой группе раздаются один – два листа бумаги, маркеры и по две карточки с разными стадиями болезни.

Например,

1 группа – 1 и 6 стадии;

2 группа – 2 и 4 стадии;

3 группа – 3 и 5 стадии.

Участники изучают карточки, а затем изображают (рисуют) стадии на листах бумаги. После окончания работы проходит презентация, то есть каждая группа показывает, что у них получилось. Из каждой группы выходят 1 –2 человека и рассказывают про то, как они понимают ту или иную стадию.

Обсуждение – 3 минуты

Учитель обсуждает с участниками все, что непонятно, и корректирует их по мере необходимости.

Ответы на вопросы участников – 3 мин

Анкетирование участников – 3 мин.

Подведение итогов – 2 мин.

Упражнение «Обратная связь»

Куратор просит всех участников по кругу сказать по одному слову о проведенном занятии, о его (ее) впечатлении и т. д. Для передачи эстафеты можно использовать мяч. Если участник, к которому попал мяч, не желает высказываться, лучше не заставлять. Попросите его передать мяч другому. Мяч может обойти круг несколько раз, что позволит наиболее застенчивым ученикам набраться мужества и высказаться хотя бы один раз.

Напоминание куратора:

Не забудьте после окончания занятия обсудить результаты с Вашим коллегой и сделать заметки о проведенном занятии в оценочном листе куратора. Будет полезным внести туда не только информацию о ходе дискуссий, степени заинтересованности участников, но также и наиболее

запомнившейся их высказывания, как позитивные так и критические (упражнение «Обратная связь»). Спасибо!

ВИЧ вызывает инфекционное заболевание, которое протекает с поражением жизненно важных клеток защитной системы организма. Под электронным микроскопом ВИЧ напоминает экзотический цветок. На линии в 1 см может разместиться до 100 тысяч вирусных частиц.

По внешней оболочке вируса расположены шарообразные выступы (лепестки) – рецепторы, при помощи которых вирус прикрепляется к клеткам в организме человека. Клетки могут быть разными Т- и В – лимфоциты, макрофаги, клетки л/у, клетки эпителия прямой кишки, некоторые клетки ЦНС.

Вопросы:

1. Что такое СПИД?
2. Что вызывает СПИД?
3. Как действует вирус иммунодефицита?
4. Каковы признаки заболевания?
5. Все ли зараженные вирусом заболевают СПИДом?
6. Как установить, заражен человек вирусом или нет?
7. Как можно заразиться СПИДом?
8. Могут ли зараженные, но не больные люди распространять болезнь, заражать других?
9. Когда происходит заражение?
10. Почему заражение происходит именно при половом сношении, а не при других контактах?
11. Что больше всего грозит заражением?
12. Почему анальное сношение наиболее опасное для заражения?
13. Может ли привести к заражению обычное половое сношение?
14. Может ли привести к заражению половое сношение, при котором соприкасаются рот и половые органы партнеров?
15. Уменьшают ли риск заражения противозачаточные средства?
16. Уменьшают ли риск заражения обмывание половых органов или обработка их дезинфицирующими средствами?
17. Можно ли заразиться СПИДом при поцелуе?
18. Кто чаще заражается, мужчина от женщины или женщина от мужчины?
19. Кто больше всего рискует заразиться СПИДом?
20. Как выбирать полового партнера, чтобы не заразиться вирусом, вызывающим СПИД?
21. Не следует ли проверять будущего супруга на СПИД?
22. Насколько опасны медицинские процедуры, сопровождающиеся уколами?
23. Как обеззараживают инструменты?
24. В чем преимущество одноразовых медицинских инструментов?

25. Насколько опасны для передачи СПИДа лечения иглоукалыванием?
26. Может ли заразиться СПИДом донор?
27. Можно ли заразиться СПИДом при пересадки органов?
28. Как кровь зараженного может попасть в кровь здоровому?
29. Через какие препараты, изготовляемые из крови, может передаваться вирус?
30. Может ли СПИД передаваться с такими препаратами, изготовляемыми из крови, как альбумин, иммуноглобулин, интерферон?
31. Обследуется ли в медицинских учреждениях кровь, предназначенная для переливания?
32. Можно ли заразиться СПИДом при профилактических прививках?
33. Что делать, если подозреваешь, что медицинский работник недостаточно продезинфицировал инструменты?
34. Насколько реально заражение медиков и других лиц, ухаживающих за больным?
35. Нужно ли дезинфицировать выделения больных СПИДом (кал, мочу и т.п.)?
36. Должны ли больные СПИДом госпитализироваться в специальные отделения и палаты?
37. Не следует ли изолировать всех зараженных вирусом в тюрьмы или специальные лагеря? Ведь находясь среди здоровых, они могут их заражать, вступая с ними в половые связи?
38. Можно ли заразиться через одежду, личные вещи больного?
39. Не грозит ли заражением осмотр у гинеколога? У зубного врача?
40. Можно ли заразиться СПИДом, пользуясь общей посудой при еде?
41. Можно ли заразиться СПИДом при пользовании общими унитазами, ваннами, полотенцами, постельным бельем?
42. Насколько опасно общение с зараженным вирусом человеком в быту, на работе, на улице?
43. Можно ли заразиться СПИДом в бассейне, бане, на пляже?
44. В парикмахерских при стрижке, маникюре, возможны повреждения кожи инструментами. Не грозит ли это заражением?
45. Можно ли заразиться СПИДом при рукопожатии, случайном прикосновении носителя вируса?
46. Можно ли заразиться СПИДом, как гриппом, через воздух?
47. Могут ли заразиться СПИДом дети?
48. Есть ли СПИД в СНГ?
49. Почему в СНГ больных СПИДом и зараженных вирусом меньше, чем в США, в других странах Европы?
50. Почему вирус СПИДа появился только в 80-е годы в США?
51. Каково происхождение вируса?
52. Болеют ли СПИДом животные?
53. Могут ли быть переносчиками СПИДа комары, клопы и другие кровососущие?

ОТВЕТЫ:

1. Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) – болезнь, вызываемая особым вирусом, при котором организм человека утрачивает способность противостоять микробам и убивать возникающие опухолевые клетки.

2. СПИД вызывает вирус, получивший название вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

3. Вирус поселяется в клетках защиты организма – лимфоцитах, в связи, с чем способность организма к обороне утрачивается.

4. Наиболее ранний признак заболевания – отмечаемое более месяца увеличение лимфатических узлов (желез) в различных, но обязательно нескольких местах: на боковой и задней поверхности шеи, под ключицей, подмышками, на локтях, на бедре. Это может быть единственным признаком болезни в течение многих месяцев и лет. (Однако, на передней поверхности шеи, под челюстью, в паху лимфоузлы могут быть увеличены и от других причин: больное горло, зубы, заболевание половых органов, ног.). Позднее к увеличенным лимфоузлам могут добавиться частые гнойничковые заболевания, воспалительные поражения кожи, слизистых рта, половых органов. Могут быть длительные необъяснимые подъемы температуры и учащенный стул. Если развивается СПИД, то появляются опухолевые образования на коже, в мозге, развивается воспаление легких или заражение крови. Иногда у зараженных вирусом может развиваться поражение мозга, приводящие к слабоумию. Но все вышеописанные признаки могут быть и у людей, не зараженных вирусом, вызывающим СПИД. Поэтому заключение о болезни может сделать только врач поле обследования.

5. За 6 лет, которые прошли со времени открытия болезни, СПИДом заболели около 20% зараженных вирусом, еще у 20-30% появились слабо выраженные признаки заболеваний. Остальные зараженные по-прежнему чувствуют себя хорошо.

6. О заражении вирусом свидетельствует обнаружение в крови антител к нему. Если антитела обнаружены, человек считается инфицированным. С помощью более трудоемкой методики можно обнаружить и сам вирус.

7. Заразиться можно при половом сношении с человеком, в организме которого содержится ВИЧ, а также, если в кровь здорового человека попадает кровь зараженного вирусом или препараты, изготовленные из такой крови. Вирус передается и от зараженной матери ребенку во время беременности и родов.

8. Да, именно они наиболее часто заражают других, так как чувствуют себя достаточно хорошо, чтобы вступать в половые связи, сдать кровь.

9. Для заражения вирус должен проникнуть в кровь человека. Это возможно при повреждении его защитных покровов, то есть при половом сношении или в результате порезов, уколов и т.п.

10. Вирус содержится в крови, в сперме и выделениях женских половых органов. При половых сношениях часто имеют место повреждения, через

которые может выделяться зараженная кровь и через которые проникает вирус.

11. Большинство заразились при половых сношениях. Особенно часто заражение происходит при половом сношении через задний проход (анальное отверстие) или при сношении во время менструации.

12. Для заражения вирус должен проникнуть через поврежденные слизистые оболочки или кожу. При анальном сношении покровы прямой кишки и полового члена повреждаются очень часто, что способствует проникновению вируса.

13. Да. Физиологическое половое сношение, протекающее с введением полового члена во влагалище, менее травматично, чем анальное, однако при нем могут быть микротравмы, через которое проникает вирус.

14. Да, может.

15. Из противозачаточных средств риск заражения снижает только презерватив.

16. Да, уменьшают, если проводятся непосредственно после сношения.

17. Случаев заражения при дружеских и родственных поцелуях не наблюдалось. При любовных поцелуях с укусами «до крови» обоих партнеров такое заражение теоретически возможно, однако в таком случае дело обычно не кончается одними поцелуями.

18. В США пока случаев заражения мужчин от женщин мало, но в Африке мужчины и женщины подвергаются одинаковому риску.

19. Мужчины-гомосексуалисты, наркоманы, вводящие наркотики с помощью шприцов, проститутки, имевшие большое количество половых партнеров, и те, кто вступает в половую связь с вышеперечисленными людьми. Риск заражения увеличивается с каждым половым партнером.

20. Идеальный вариант для каждого – выбор одного верного партнера (супруга) на всю жизнь. Если это не удастся, вступать в связь следует с теми людьми, прошлое которых не вызывает сомнений в возможности заражения СПИДом. Половые связи с малознакомыми и неизвестными людьми повышают риск заражения СПИДом.

21. В некоторых странах проводят такую проверку по желанию вступающих в брак. Это можно сделать и у нас в кабинетах анонимного обследования. Однако наиболее надежны отсутствие добрачных половых связей обоих супругов и их будущая верность.

22. По существующим правилам, ни одна из медицинских процедур не допускает повторного использования одного и того же инструмента для разных пациентов без специального обеззараживания.

23. Инструменты промывают дезинфицирующими растворами, кипятят или прогревают при высокой температуре. Этого достаточно для того, чтобы убить вирус.

24. Их преимущество в том, что исключается возможность случайного повторного использования загрязненного инструмента и в том, что медперсонал освобождается от необходимости промывать и стерилизовать инструменты.

25. Опасность иглоукалывания в том, что нельзя быть уверенным в достаточной стерилизации игл, тем более что некоторые иглоукалыватели считают, что стерилизация портит их иглы (окисляет серебро).

26. Нет, так как донорскую кровь берут с помощью систем одноразового использования.

27. Можно. Поэтому доноры органов (а также спермы) должны быть проверены на антитела к ВИЧ.

28. При переливании крови или введении некоторых препаратов, изготовленных из такой крови, при уколах загрязненными зараженной кровью иглами или другими предметами.

29. Через факторы свертывания крови, применяемые для лечения гемофилии, если они не подвергались температурной обработке.

30. Многими исследователями доказано, что при производстве этих препаратов вирус СПИДа погибает.

31. Доноры крови обследуются на наличие антител к вирусу.

32. Нельзя, если они выполняются стерильными инструментами.

33. Попросить его объяснить Вам, как это делается. Если он не сможет Вас убедить, обратитесь в районную санитарно-эпидемиологическую станцию.

34. Обычно осмотр и обслуживание больного не грозят заражением. Единственный вероятный механизм заражения – это прокол кожи иглой или другим инструментом, загрязненным кровью больного или зараженного. Однако в этом случае заражение происходит не чаще, чем в 1 из 500 подобных случаев.

35. Необязательно, так как заражение от них, даже в том случае, если туда попадает кровь больного, маловероятно.

36. В СССР больных СПИДом принято госпитализировать в отдельные палаты инфекционных больниц или боксы, но во многих других странах больные СПИДом лежат в обычных палатах вместе с другими больными, так как не представляют угрозы заражения.

37. Не следует, так как это было бы антигуманным актом по отношению к этим людям. Они хорошо информированы о моральной и юридической ответственности за заражение других. Важно помнить, что заразить кого-либо иным путем, кроме полового контакта, они не могут, и поэтому опасно не их пребывание в обществе, а половая распущенность определенного круга людей. Ведь заражением может грозить любая связь с неизвестным или сомнительным партнером.

38. Таких случаев не отмечено.

39. Инструменты, которыми пользуются гинеколог и зубной врач, должны обеззараживаться дезинфицирующими растворами и стерилизоваться. Случаев заражения при лечении у врачей этих специальностей не установлено.

40. Нельзя. Ни один из членов семей больных не заразился, если не состоял с ним в половой близости или не родился от зараженной матери.

41. Таких случаев не отмечено.

42. Заражением вирусом при совместной работе, ведении домашнего хозяйства или транспорте не бывало.

43. Нет, если вы не будете вступать в этих местах в половую связь с носителями вируса или вводить наркотики одними с ними иглой и шприцом.

44. Как и медицинские, инструменты парикмахеров должны промываться в дезинфицирующих растворах. Случаев заражения в парикмахерской пока не зарегистрировано.

45. Нельзя. Об этом свидетельствует отсутствие случаев заражения у родственников и сослуживцах больных и зараженных.

46. Нельзя. Если бы это было возможно, то СПИДом болели бы все люди, независимо от возраста и образа жизни.

47. Мать – носительница вируса, вызванного СПИДом, может заразить ребенка, которым она беременна. Заражение детей происходит и при переливании им крови или продуктов крови от зараженного вирусом донора.

48. СПИД особенно часто встречается в США и в Африке. В настоящее время распространяется в Латинской Америке, Западной Европе и других странах и континентах.

49. В СССР зарегистрировано пока около трехсот человек, зараженных вирусом, и больных, большая часть из которых иностранцы. Однако нельзя исключить, что пока выявлены не все зараженные и больные.

50. СССР не закупает кровь и ее продукты за рубежом: жители СССР в среднем имеют значительно меньше половых партнеров и, следовательно, реже вступают в половые контакты с иностранцами. Вот почему, когда в США и Африке разразилась эпидемия СПИДа, в СССР были обнаружены еще только единичные случаи. От дальнейшего распространения СПИДа в СССР могут уберечь проверка доноров, выявление больных и носителей, но самое главное – хорошее знание населения о путях распространения болезни и отсутствие беспорядочных половых связей.

51. Когда появился вирус, ответить трудно. Вызываемый этим вирусом СПИД был впервые обнаружен в США в начале 80-х годов, благодаря достаточно высокому уровню медицины. Заболевание быстро распространилось из-за так называемой «сексуальной революции».

52. Ученые не имеют пока исчерпывающих данных о происхождении вируса, вызывающего СПИД. Родственные вирусы обнаружены у обезьян.

53. Только специально зараженных обезьян можно вызвать некоторые симптомы болезни человека. Однако у обезьян есть сходная болезнь, «обезьяний СПИД», который вызывают другие вирусы. Насколько они опасны для человека, пока неизвестно.

54. Хотя вирус и может небольшое время сохраняться в организме некоторых кровососущих насекомых, он не имеет возможности выхода из него, в отличие, скажем, от возбудителя малярии, которого комар выделяет со слюной. Длительные наблюдения в Африке, где очень много случаев малярии у детей, показывают, что дети не болеют СПИДом, если не родились от зараженных матерей, несмотря на то, что комары кусают каждого ребенка.

Кураторский час «Коррупция. Нравственный выбор»

Подготовительная работа: просмотр видеофильма (youtube. com. «На дне знаний» - специальный корреспондент; «На дне знаний 2» - фильм Бориса Соболева)

Время проведения: 45 минут

Цели мероприятия:

- обсуждение понятия «коррупция»,
- воспитание гражданской ответственности, правового самосознания, нравственности;
- профилактика асоциального поведения, осознание понятий: соблюдение закона, честность, незапятнанная репутация,
- формирование умения выслушивать точку зрения других людей и отстаивать свою

Ход мероприятия

«Коррупция не только указывает обществу неправильный путь, но также подрывает государственную легитимность, поддерживает дурные образцы в государственном управлении и показывает плохой пример будущим поколениям.

Она заражает. ...»

Кайдэн, Дзиведи, Джаббра

1. Определение понятия «коррупция»
2. Исторический экскурс: «Коррупция в России за ее пределами»
3. Причины взяточничества в России
4. Сферы, причины коррупции
5. Индекс восприятия коррупции
6. Обсуждение обобщенных результатов анкетирования студентов ИКИС ТюмГНГУ (практический элемент)

Ведущий: — Сегодня предмет нашего обсуждения — коррупция, ее последствия, противодействие коррупционным проявлениям — выбран не случайно. Мы живём с вами в очень сложное время, время экономических реформ и кризисов, время преобразований. Согласно макроэкономическим и политэкономическим исследованиям, коррупция является крупнейшим препятствием к экономическому росту и развитию, способным поставить под угрозу любые преобразования.
- Ответьте мне, пожалуйста, на вопрос: «Что такое коррупция?»

Студент: в толковом словаре русского языка Ожегова С.И., Шведовой Н.Ю. дается такое определение термина «коррупция»: "Коррупция — это

моральное разложение должностных лиц и политиков, выраженное в незаконном обогащении, взяточничестве, хищении и срастании с мафиозными структурами".

Студент: употребление термина «коррупция» применительно к политике приписывается еще Аристотелю, который определял тиранию как неправильную, испорченную, то есть коррумпированную форму монархии. В римском праве этим термином обозначалась деятельность нескольких лиц, направленная на нарушение нормального хода судебного процесса или управления обществом.

Студент: одно из наиболее коротких современных определений принадлежит Дж. Сентурия: злоупотребление публичной властью ради частной выгоды. Большинство исследователей сводят определение коррупции к взятке и злоупотреблению служебным положением. В этом же ключе определяют коррупцию и международные организации. Например, в Кодексе поведения должностного лица по поддержанию правопорядка, принятого Резолюцией 34/169 Генеральной ассамблеи ООН 17 декабря 1979 г., коррупция определена как «злоупотребление служебным положением для достижения личной или групповой выгоды, а также незаконное получение государственными служащими выгоды в связи с занимаемым служебным положением».

Студент: коррупция (лат. *corruptio* — порча, подкуп, упадок) - подкуп и взяточничество, широко практикуемые в буржуазном мире среди различных должностных лиц, политических деятелей, военных чинов. Коррупция в России и других социалистических странах расценивается как уголовное преступление. В нашей стране с коррупцией ведётся решительная, бескомпромиссная борьба. Социальная сущность коррупции выражается в деградации аппарата публичной власти. Коррумпированный аппарат не пригоден для выполнения функций государства, и бесполезен для общества. (Краткий политический словарь).

Ведущий: исторические корни коррупции, вероятно, восходят к обычаю делать подарки, чтобы добиться расположения. Дорогой подарок выделял человека среди других просителей и способствовал тому, чтобы его просьба была выполнена. Поэтому в первобытных обществах плата жрецу или вождю была нормой.

По мере усложнения государственного аппарата и усиления власти центрального правительства, появились профессиональные чиновники, которые, по замыслу правителей, должны были довольствоваться только фиксированным жалованием. На практике чиновники стремились воспользоваться своим положением для тайного увеличения своих доходов.

Предлагаю вам совершить исторический экскурс «Коррупция в России и за ее пределами».

Студент: первым правителем, о котором сохранилось упоминание как о борце с коррупцией, был Урукагина — шумерский царь города-государства Лагаша во 2-й половине XXIV века д. н. э. Несмотря на показательные и часто жестокие наказания за коррупцию, борьба с ней не приводила к

желаемым результатам. В лучшем случае удавалось предотвратить наиболее опасные преступления, однако на уровне мелкой растраты и взяток коррупция носила массовый характер.

Первый трактат с обсуждением коррупции - «Артхашастра» — опубликовал под псевдонимом Каутилья один из министров Бхараты (Индии) в IV веке д. н. э. В нём он сделал пессимистичный вывод, что «имущество царя не может быть, хотя бы в малости, не присвоено ведающими этим имуществом».

Студент: особую озабоченность вызывала продажность судей, поскольку она приводила к незаконному перераспределению собственности и желанию решить спор вне правового поля. Не случайно ведущие религии из всех видов коррупции осуждают в первую очередь подкуп судей: «Даров не принимай, ибо дары слепыми делают зрячих и превращают дело правых»; «Не присваивайте незаконно имущества друг друга и не подкупайте судей, чтобы намеренно присвоить часть собственности других людей» (Коран).

Студент: Российские источники упоминают мздоимство еще в XIII в. Начиная с Ивана III известны попытки законодательного ограничения коррупции. Первой попыткой можно считать Белозерскую уставную грамоту, которая установила твердые «кормы» для наместников и их аппарата.

В Судебнике великого князя Ивана Васильевича впервые были официально запрещены взятки — «посулы» и зафиксирован размер судебных пошлин. Хотя взяточничество вызывало недовольство населения, массовых выступлений и протестов именно по этому поводу практически не было. Известен всего один такой эпизод, относящийся ко времени правления царя Алексея Михайловича (бунт 1648 г. в Москве), когда народу были выданы на растерзание наиболее запятнавшие себя «коррупционеры». В дальнейшем наличие коррупции многократно констатировалось, постоянно делались попытки если и не уничтожения, то хотя бы ее уменьшения. Об этом свидетельствуют многочисленные указы Петра I, Елизаветы Петровны, Екатерины II, Александра I, Александра II, а также создание различных комитетов для изучения причин лихоимства и выработки мер по его искоренению. В качестве терминов для обозначения проявлений коррупции использовались слова «мздоимство» и «лихоимство». Под «мздоимством» подразумевалось принятие должностным лицом взятки за совершение действия, входящего в круг его обязанностей, под «лихоимством» — получение взятки за совершение служебного проступка или преступления в сфере служебной деятельности.

Ведущий: власти в разное время применяли различные наказания для виновных: от легкого штрафа или снятия с должностей до вечной ссылки с вырыванием ноздрей и отнятием «всего имения» или смертной казни путем повешения или даже четвертования. Тем не менее, к началу XX в. взятки и прочие проявления коррупции по-прежнему процветали.

В чем же причина живучести взяточничества?

Студент: - Исследователь начала века П. Берлин объясняет это тем, что в России «взяточничество неразрывно сплелось иросло со всем строем и

укладом политической жизни». Продолжавшаяся на протяжении веков практика параллельно осуществлявшихся, с одной стороны, борьбы со взяточничеством, а с другой, разращения высших слоев чиновничества путем щедрой раздачи даров «прислужившимся» способствовала закладыванию психологических основ взяточничества и казнокрадства.

Соответственно, низшие слои чиновничества, не имея возможности быть одариваемыми сверху, прибегали к вымогательству по отношению к подчиненным. Кроме того, отмечалась связь взяточничества и казнокрадства с политической благонадежностью. Создавалась ситуация, когда на эти преступления власть смотрела сквозь пальцы в обмен на политическое угодничество.

Студент: представления о размахе коррупции в царском правительстве оказались мифом. Но именно из этого мифа исходили большевики в борьбе со взяточничеством, которое считалось злом, присущим «прогнившему царскому режиму» и пролетарскому государству доставшимся в наследство. Поэтому Советская власть буквально с первых месяцев своего существования начинает борьбу с коррупционными проявлениями, подвергая виновных суровым наказаниям вплоть до смертной казни.

Постперестроечные власти существенно смягчили наказание за взятки. В 1991 г. на территории СССР смертная казнь за получение взятки была отменена. Однако проведение экономических и политических реформ, имевших следствием рост корыстных преступлений, включая взятки, потребовало принятия дополнительных мер. Уже в 90-е годы был принят ряд документов, касавшихся борьбы с коррупцией, но применение (или, скорее, неприменение) обозначенных в них мер никак не изменило ситуацию. В списке стран с самыми высокими показателями подкупа при госзаказах (процент от сделки, причитающийся посреднику) Россия занимает шестое место (после Таиланда, Индонезии, Филиппин, Индии, Парагвая).

Ведущий: Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил новые данные исследований, посвященных распространенности коррупции в российском обществе:

- три четверти россиян (74%) отмечает «высокую» степень,
- только 19% респондентов посчитали ее «средней»,
- 1% — «низкой»,
- никто не сказал, что коррупции нет совсем.

Высокую степень коррумпированности чаще отмечают жители Северо-Западного (46%), Сибирского (43%) и Южного Федеральных округов (41% соответственно).

Причем чем крупнее населенный пункт, тем более коррумпированы различные сферы и институты общества, по мнению наших сограждан. Так, высокий уровень коррупции отмечают 42% жителей обеих столиц и только 21% сельских жителей.

Ведущий: — Я прошу Вас огласить сферы, наиболее пораженные коррупцией?»

Давайте ваши ответы запишем на доске.

ГИБДД	военкоматы
чиновники	шоу-бизнес
полиция	сфера торговли
медицина	армия
образование	СМИ
судебная система	

Ведущий: — А как вы считаете: каковы причины коррупции? Студенты рассуждают, ответы записываются на доске (некоторые варианты ответов):

- жадность
- аморальность российских чиновников и бизнесменов
- несовершенство законов
- низкий уровень правовой культуры и законопослушания
- низкая зарплата

Ведущий: — Как же можно бороться с коррупцией и ее причинами? Есть ли пути её искоренения? Студенты дискутируют, а ответы записываются. Они приходят к тому, что способы борьбы с коррупцией вытекают из ее причин. Это:

усовершенствовать законы,
уменьшить количество чиновников,
повысить зарплату (для действительно необходимых лиц),
повысить эффективность работы правоохранительных органов в деле борьбы с коррупцией,
открытость в СМИ (Интернет),
не давать и не брать взяток,
ужесточить наказания за коррупцию,
воспитание нетерпимости в обществе к коррупции и уважения к закону,
обсуждение на предприятиях, где имели место быть взятки..

Ведущий: индекс восприятия коррупции (ИВК) составляется на основе опросов, проводимых несколькими международными организациями. Он отражает то, как часто приходится прибегать в данной стране к прямому или косвенному подкупу должностных лиц и выборных политиков. Чем выше индекс, тем более честными в этой стране считаются государственные и муниципальные структуры. Низкий индекс означает, что те, кому приходится вести дела в этой стране, уверены, что без взятки и подкупа здесь не обойтись.

Обсуждение индекса восприятия коррупции (приложение 1). Россия №143

Ведущий: следует принять во внимание, что с каждым годом круг стран, по которым рассчитывается ИВК, расширяется. Так что смещение России на более низкие позиции связано не только с ухудшением ситуации внутри самой России, но и с тем, что её «вытесняют» с 70-х мест страны, которые ранее не включались в анализ. Следует учитывать и то, что многие так называемые международные неправительственные организации занимают заведомо критичную позицию в отношении России, и их «независимые исследования» не лишены тенденциозности. Но даже если учесть все поправки, рейтинг честности российского режима всё равно ниже среднемирового.

Ведущий: по инициативе ООН 9 декабря отмечается Международный день борьбы с коррупцией. В этот день в 2003 году в мексиканском городе Мерида на политической конференции высокого уровня была открыта для подписания Конвенция ООН против коррупции, принятая Генеральной ассамблеей 1 ноября 2003г.

Документ обязывает подписавшие его государства объявить уголовным преступлением взятки, хищение бюджетных средств и отмывание коррупционных доходов.

Согласно одному из положений конвенции, необходимо возвращать средства в ту страну, откуда они поступили в результате коррупции. Конвенция — первый документ такого рода. Более чем 100 стран, собравшихся на конференцию, поставили подписи под Конвенцией. Она должна стать важным инструментом международного права для противодействия коррупции, «наносщей ущерб развитию стран и представляющей угрозу демократии и режиму правового государства». Россия в числе первых подписала Конвенцию.

В целях борьбы с коррупцией в России в июле 2008 г. Президентом РФ был утверждён Национальный план противодействия коррупции.

Вывод: Коррупция это негативное явление. Она подрывает устои общества, создает угрозы развитию, способствует падению доверия к государственным органам, разрушает экономику, нравственность общества. От нас с вами зависит — в каком государстве мы будем жить: честном или коррумпированном?

Хочется вам напомнить, что по ИВК «в мире судят о том, можно ли приличному человеку, приличной фирме или приличному государству иметь дело с той или иной страной. Хотите, чтобы с нашей Россией имели дело приличные партнеры,— будьте честными. Быть честным выгодно».

Методическая разработка кураторского часа
«О вреде курения»

Эпиграф:

«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным»

Г.Э. Лессинг

Цель внеклассного открытого мероприятия:

1. Напомнить обучающимся о вреде курения, создать предпосылки для курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки.
2. Развивать нравственные убеждения, речевую культуру через выбор материала, навыки работы с различными источниками информации, разработке и представлению слайдовой презентации.
3. Развивать коммуникативные навыки через совместную работу, способствовать формированию творческого отношения к выполняемой работе.

Оформление: столы полукругом, надписи представителей специалистов «Медики», «Историки», «Социологи», «Химики», «Ботаники», «Математики».

Форма проведения кураторского часа: ток-шоу.

Ход кураторского часа

Куратор:

Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о наболевшем – *о вреде курения...* Мы начинаем ток-шоу! В нашей программе участвуют специалисты в области истории, социологии, биологии, медицины, химии, математики, и, конечно, вы, наши зрители. Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? Я передаю слово историкам.

Выступление историка (слайд 1-11). Табак как представитель дикой флоры был известен еще в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказал на людей одурманивающие действие. Об этом свидетельствуют историки, например, Геродот. О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили и египетские фараоны. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение было лишь частью религиозных ритуалов.

Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе с членами своей знаменитой экспедиции впервые увидел индейцев, «пьющих дым». Они сворачивали сухие листья в

длинные трубки. Такой сверток называли ТАБАКО. Европейцы смотрели на это с удивлением и отвращением. Индейцы дымом табака отпугивали moskitov. У них курили не только мужчины, но и женщины, и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать «трубки мира», некоторые из них пристрастились к табаку. Со второй половины XVI века курение начало «триумфальное» шествие по странам и континентам.

Но почти сразу же началась борьба против курения. В 1604 вышел труд о «вреде табака», принадлежавший Якову I Стюарту, королю Англии. В нем отмечалось, что это «привычка, противное зрение, невыносимое для обоняния, вредных для мозга, опасная для легких...». Людовик XII издал декрет, по которому только аптекарям разрешалось продавать табак как лекарство. Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Позже царь Михаил Федорович Романов запретил курение из-за частых пожаров. Курильщиков наказывали 60-ю ударами палкой по пяткам, а если они попадались с курением вторично, то им отрезали нос или уши. В 1698 году Петр I снял запрет на курение, так как продажа табака приносила немалые доходы. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

Куратор: Спасибо. Трубки, сигары, папиросы, сигареты... Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались о том, что у них внутри. О том, чем набита сигарета, мы попросим рассказать специалиста по ботанике.

Выступление ботаника (слайд 12). Табак относится к семейству пасленовых, роду табак (никотина). Этот род включает 66 видов, 45 из них произрастает в Америке, а 21 вид - в Австралии и Полинезии. Обычно это однолетние травы, реже многолетние, имеющие трубчатые или колокольчатые цветки, которые опыляют насекомые и колибри. Листья у табака цельные, очередные. Плод - коробочка с многочисленными мелкими семенами, в 1 г содержится 10 тысяч семян. Растение имеет неприятный и тяжелый запах. Многие виды содержат никотин и другие ядовитые алкалоиды. В странах, где табак растет в диком виде, часто наблюдаются отравления домашних животных листьями и побегами табака. В культуре чаще встречаются табак настоящий и махорка. Сначала завезенный в Европу табак выращивали как декоративное и лекарственное растение. Сейчас табак выращивают более 120 стран мира, ежегодно мировое производство табака составляет более 6 миллионов тонн. Из семян в парниках выращивают рассаду, затем ее переносят в открытый грунт. Листья собирают вручную, нанизывая их на шнуры и подвешивают в сушильных сараях на несколько дней для томления. За это время листья желтеют и приобретают характерный запах. Затем их сушат и измельчают. В северных районах России выращивают махорку, из ее листьев выделяют лимонную кислоту, витамин PP, никотин-сульфат, который используют для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

Куратор: Человек - существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. Весьма осведомленный во всем Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы». Почему так происходит, почему возникает привыкание к табаку? С этим вопросом мы обращаемся к медицине.

Выступление медиков (слайд 13-19). Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность. В состав табачного дыма входит: аммиак, угарный газ, летучие канцерогенные углеводы, радиодиаактивный полоний, никотин, сажа, деготь, сероводород, синильная кислота. В составе табачного дыма 3660 компонентов небезопасных для организма.

Куратор: Так забава, шалость превращается в привычку. Но почему же люди начинают курить? Что на это скажут социологи?

Выступление социологов (слайд 20-22): Известно, что в мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Из систематически курящих мужчин 17% начали курить в 8 - 9 лет. Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков - из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе. Еще в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17 - 18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней. Интересно, что большинство школьников в состоянии назвать причину, по которой они начали курить, но среди студентов многие не смогли вспомнить причину и ответили, что курят по привычке. Итак, мы видим, что следование моде, примеру товарищей в курении перерастает в привычку, от которой трудно избавиться. Установлено, что 80% закуривших детей не бросают этой

привычки, а если подросток выкурил 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить систематически.

Куратор: Почему же люди не бросают курить, даже зная о негативных последствиях? Какие сведения на этот счет у социологов?

Выступление социологов. Примерно 65% курильщиков хотят бросить курить, но 80% из них не могут сделать этого самостоятельно. Некоторые не пытаются бросить курить, так как считают, что это не вредит их здоровью, а наоборот, помогает успокоиться, сосредоточиться, снять напряжение. Примерно 20% молодых людей не знают о негативных последствиях длительного курения. Часть курильщиков считают, что действие табака избирательно и на них он не действует.

Куратор: Огромное число людей на Земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? Что по этому вопросу могут сказать химики?

Выступление химиков (слайд 23-25): В 1828 году два американских исследователя Ройман и Посельт впервые получили высокотоксичное средство из листьев табака - сильнодействующий яд НИКОТИН. В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600 -900⁰С. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 29 % общей токсичности приходится на никотин. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром - 40%. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21 - 23 секунд. Обезвреживается никотин в почках и печени. Смертельная доза никотина для человека 2 -4 капли, однако, внутривенно достаточно ввести никотин из 1 сигареты, чтобы вызвать смерть человека. За 30 лет курильщик поглощает от 800 г до 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Радиоактивный полоний-210 постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет - доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжелые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в легких скапливается до 6 кг сажи. 25% веществ в табаке сгорает и разрушается, 50% попадает в воздух, 20% - в организм курильщика, только 5% остается в фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т табачного дегтя, 550 000 т угарного газа.

Выступление медиков

Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8 - 15 минут. У курильщиков в 2 - 3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15 - 30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода. В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень. Это оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Куратор: Мы любим точность в доказательствах. Что же о курении могут сказать математики?

Выступление математиков (слайд 26):

Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6кг табака. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут, а каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Отсчитайте 13 секунд - и нет жизни. За год - это 2,5миллиона человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков - 2 520 000 тонн.

Куратор:

Да! Страшные цифры услышали мы от математика. Какая же борьба ведется с курением в современном мире. Что могут добавить историки?

Историки:

Англия - вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате. Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур - курение - 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия - врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, город Ваки - 3 дня в месяц без курения.

Франция - после антитабачной компании число курильщиков сократилось более чем на 2 миллиона человек.

В России федеральный закон об ограничении курения принят еще в июне 2001 года. В силу он вступил 14января 2002 года

Куратор: Итак, начав курить, получаешь привыкание к никотину - медленному наркотику, убивающему нашу жизнь, жизнь наших детей и окружающих людей. Выбор остается за нами.

А сейчас слово предоставляется нашим активистам – противникам курения.

Там у колледжа мальчишки
Зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть,
Предлагали закурить.

Я попробовал - отравя
Эти сигареты «Ява».
Как же можно их курить?
Так здоровью-то вредить?
Кто сигареты поджигает -
Жизнь на годы сокращает
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.
Бери велосипед - катайся!
А друзей ты не стесняйся,

Вдруг предложат закурить -
Откажись, ты слышишь, Вить!
Не нужны болезни дурацкие эти -
Ни мне, ни родным, ни планете.
Давайте покончим с бедой
навсегда,
Ведь мир - это наша большая
семья.
Здоровый образ жизни выбираю я!

Куратор: для наших зрителей объявляем конкурс антирекламы о курении, советы, как бросить курить (слайд 27)

*Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья
Не пью вина, не отравляю сердце табачищем*

Куратор: После всего услышанного и увиденного здесь, что бы вы пожелали курящему человеку?

Пожелания учащихся.

«Жизнь без конфликта»*

В рамках гражданско-патриотического воспитания предлагаем вам провести тематический кураторский час: «Жизнь без конфликта».

Цель: довести до студентов сведения о способах разрешения конфликтов.

Материалы: цитаты на плакатах: «Не порти жизнь себе и остальным», «Будьте друг к другу терпимы», «Спокойствие, только спокойствие» и др.

Ход мероприятия:

Преподаватель: Каждый человек в жизни сталкивается с конфликтами. Как правильно выйти из него, как не начинать конфликта, как сделать конфликт положительным? Думаете, это невозможно. Ну что же, посмотрим... Итак, конфликт. Конфликт (лат.) - столкновение противоположно направленных (внутриличностных, межличностных, межгрупповых) интересов. Какие плюсы и минусы может иметь конфликт? (Группа делится на две подгруппы. Каждой подгруппе достается по листу бумаги, на одном листе стоит плюс, на другом минус.) Значит, записываете соответственно положительные и отрицательные стороны конфликта. 5-7 минут вам хватит. Начали.

(Ребята работают, при необходимости можно немного времени добавить.)

Преподаватель: Давайте прочитаем сначала плюсы конфликта.

Студент:

- В конфликте выясняется истина;
- Открываются вещи, которые мы раньше не замечали;
- Конфликт - признак деятельности коллектива;
- Выявляется позиция (мнение) каждого человека;
- В ситуации конфликта человек раскрывается;
- Происходит утверждение личности;
- Может быть достигнут положительный результат;
- Выявляется направление перспективы развития;
- Человек в конфликте может самосовершенствоваться.

Преподаватель: Совсем неплохо. Давайте послушаем другую группу.

Студент:

- Падает настроение, отчего падает и трудоспособность;
- Конфликт может отрицательно сказаться на здоровье;
- Возникает желание не работать (учиться) в данном коллективе, что приводит и к внутреннему разладу;
- Мысли направлены не на дело, а на конфликт;
- Появляется раздражительность, отчего возникают проблемы в общении с другими людьми;
- Плохое настроение может передаваться на семью.

Преподаватель: И эта группа абсолютно правильно все сказала. Давайте же всё-таки согласимся, что конфликт несет и хорошее. Но все же лучше обходиться без него или уметь безболезненно из него выйти.

Что мы испытываем, когда сталкиваемся с конфликтом? Сейчас каждый может подойти к доске и записать свой вариант ответа. (*Ребята по очереди подходят к доске и пишут.*)

Ответы могут быть приблизительно такие:

- гнев;
- ощущение крушения надежд;
- конфуз;
- страх;
- обида;
- угнетенное состояние;
- раздражение;
- нервное состояние и т.д.

Преподаватель: Делаем вывод. Все, что вы назвали, - чувства, и эти чувства называют эмоциями.

Эмоции - это ощущения, которые испытывает человек, сталкиваясь с той или иной ситуацией. Каждый человек когда-нибудь испытал гнев - это нормально, но умению контролировать его и управлять им - надо учиться. Если это удастся, то вы сможете избегать конфликтов. Конфликт имеет свои стадии.

Первая стадия - дискомфорт. Вы общаетесь с человеком как прежде, но что-то вас беспокоит. Вы не можете себе дать точный ответ, что именно. Но конфликт уже не так далеко. Это чувство предвестник того, что что-то случится.

Инцидент - принцип последней капли. Какое-то сказанное слово, какой-то, может быть, мелкий неверный шаг - и все... за ним уже конфликт.

Типичные конфликты можно предотвратить:

1. Прежде всего контролируйте свой гнев.
2. Определите, в чем причина.
3. Относитесь к другому человеку с уважением.
4. Слушайте, чтобы понять точку зрения другого человека и учесть ее.
5. Придумайте возможные решения и выберите из них те, которые будут приятными, достаточно хорошими и для вашего партнера.
6. Постарайтесь реализовать свои решения и проследить, как они работают.

Преподаватель: А пока продолжим. Вернемся к инциденту. Часто инцидент выступает как тон. Тон бывает различным, нужно уметь контролировать и его.

К примеру:

- безразличный;
- неуважительный;
- приказной;
- назидательный;

- ехидный;
- хамский.

Ставим себе установку, зная, что назревает конфликт: следить за своим тоном. Пусть он всегда будет размеренным и уважительным. Еще одна стадия, которую нужно знать, это - кризис. Помните главное, кризис должен выйти на позитив.

Некоторые советы:

- Не знаешь, что делать, - не делай.
- Не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Умей признать ошибку.
- Любая ситуация нас чему-то учит.
- Бери лучшее из любого случая.
- Если чувствуешь, что заходишь в тупик, создай искусственную изоляцию. И воспринимай ее - как удовольствие.
- Искусственная изоляция помогает нам свою позицию пересмотреть или остаться при своем мнении.

Студент: Мне кажется, самое главное - в любой ситуации сохранять спокойствие и разумно рассуждать о происшедшем.

Преподаватель: Конечно. Но что значит сохранять спокойствие?

- Относиться к другим с уважением;
- Выслушать точку зрения другого человека до конца;
- Контролировать себя! Не позволяйте гневу или страху насилия победить вас;
- Говорить тихо, не переходить на личность и оскорбления;
- Дать другому человеку шанс отступить;
- Сдерживать импульсивное действие, например, лучше уйти, извинившись при этом;
- Идти на компромисс;
- По возможности использовать юмор.

Преподаватель: Я предлагаю провести ролевую игру. Некоторые способы выхода из конфликта вы получили. Давайте применим их на практике.

(Ребята делятся на три группы. Каждая группа должна придумать конфликтную ситуацию, которая часто встречается в жизни, для другой группы Ребята работают в течение 5 минут.)

Преподаватель: Теперь меняемся листочками и готовимся разыграть ситуацию конфликта и выход из него. *(Ребята разыгрывают ситуации.)*

Преподаватель: Давайте подведем итог.

Разрешение конфликта возможно, если люди способны:

- управлять чувством гнева;
- относиться друг к другу с уважением;
- слушать точку зрения другого человека;
- разрешать проблемы, выбирая решения, которые являются приятными и справедливыми для обеих сторон.

Вспомните, пожалуйста, какие бывают конфликты.

Студент: Конфликт с собой, конфликт с другими, конфликт личности и группы.

Преподаватель: Правильно! Я подарю каждому из вас таблицу, в которую вы всегда сможете заглянуть. Как возникает конфликт и как найти выход из него.

Конфликт с собой

Причины возникновения:

- Противоречия между привычными приемами работы и новой ситуацией;
- Трудности принятия решения;
- Неудовлетворенность статусом;
- Неумение общаться;
- Протест на принудительную ситуацию и т. д.

Способы разрешения конфликта с собой:

- Своевременность смены стратегии деятельности;
- Способы переработки напряженности;
- Способность уловить подходящий момент для реализации планов;
- Умение дожидаться результатов принятого решения;
- Привычка в трудные минуты поощрять себя;
- Умение продуктивно переживать чувство изолированности.

Конфликт с другими

Стратегии поведения в конфликте: избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество, соревнование (конкуренция).

Причины возникновения:

- Давление;
- Различие целей;
- Противоречие в интересах;
- Психологическая несовместимость;
- Непродуктивные стили;
- Поверхностность в оценке.

Способы разрешения конфликта:

- Выяснить, уточнить, дать возможность выговориться;
- Оценивать позицию, а не партнера;
- Присоединиться;
- Удачный момент для оглашения своего решения.

Конфликт личности и группы

Причины возникновения:

- Поведение, отличное от групповых норм;
- «Выдавливание» из группы;
- Конфликтная личность;
- Высокий интеллект как помеха комфортности;
- Неудачный стиль руководства;
- Неоцененный или недостаточный вклад отдельного человека в работу группы;
- Несправедливое наказание;

- Внешняя идентификация;
- Борьба за власть и неумение делегировать полномочия.

Способы разрешения конфликта:

- Сплочение группы;
- Успешно преодоленный кризис;
- Усиление совместимости в группе;
- Уточнение общих целей;
- Внешняя мишень;
- Воздействие личным примером;
- Юмор;
- Предоставление новой информации;
- Снижение авторитета конфликтной личности.

* по материалам сайта www.sgu.ru

Кураторский час для иностранных обучающихся

«Новогодние традиции мира»

Цель: создание пространства для межкультурного диалога и толерантного отношения в условиях межнационального общения.

Задачи:

1. Изучить новогодние традиции представителей разных стран, особенности столового этикета; обобщить различия и сходства;
2. формировать гражданское самосознание, взаимопонимание, бережное отношение к культуре и традициям многонациональных народов России и других стран;
3. Активизировать познавательные возможности студентов, субъектную позицию студентов в среде межкультурного диалога, навыки публичного выступления на русском языке.

Подготовка:

Кураторский час по заявленной тематике проводится в формате круглого стола с чаепитием, наиболее удачное время проведения в период с 20 декабря

1. Определение перечня стран регламента и порядка выступлений. Регламент выступления – до 7 минут. Язык доклада – русский. В ходе выступления рекомендуется упомянуть:
 - географическое положение страны;
 - национальное название аналога «Нового года»;
 - сроки празднования национального «Нового года»;
 - традиционные блюда при праздновании «Нового года»;- традиционные персонажи «нового года» (аналог российских деда Мороза и Снегурочки);
 - традиционные ритуалы «нового года»;
 - традиционное украшение жилища, селения;
 - иные важные и любопытные факты».

Для повышения интереса к выступлению рекомендуется использование фото, видео, аудиоматериалов.

По окончании доклада быть готовым ответить на вопросы слушателей.

2. Подготовка содержания выступлений участников и мультимедийных презентаций
3. Подготовка новогодних национальных блюд участниками

Оборудование:

- аудитория для размещения за круглым столом;
- мультимедийное оборудование для трансляции презентаций;
- материалы презентаций (фото, видео, аудио);
- оборудование для чаепития

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня интеграции иностранных студентов в Российскую среду в силу тренировки общения на русском языке в непринужденной дружеской обстановке;
2. увеличение количества и качества межкультурного взаимодействия в среде студентов ТюмГНГУ.

Ход мероприятия:

I Орг.момент: приветствие, определение темы, целей, задач, формы кураторского часа; уточнение регламента и порядка выступлений (7 минут).

II Основная часть: чаепитие, выступление участников с презентациями согласно порядку, ответы на вопросы, обсуждение (45 минут).

III Заключение: формулировка выводов о сходстве, различиях новогодних традиций представителей разных стран, возможностях применения полученных знаний, получение обратной связи от участников (8 минут).

Содержание мероприятия

I Орг.момент: приветствие, определение темы, целей, задач, формы кураторского часа; уточнение регламента и порядка выступлений

II Основная часть:

Новый год в Монголии

Белый месяц (монг. *Цагаан сар*) — самый торжественный и главный праздник монголоязычных народов, начало весны и Новый год по монгольскому лунно-солнечному календарю.

Буддийская популярная мифология связывает праздник Белого месяца, — начало весны, — с именем буддийского божества-дхармапалы, богини Балдан Лхамо. Согласно легенде, каждый год после очередной победы над мангусами и спасения солнца, проглоченного владыкой ада Ямой (монг. *Эрлэг номын хаан*), она спускается на землю, согревает её своим теплом, и начинается весна. Отступают холода, уходит зимняя бескормица, начинается новый сезон в хозяйственной деятельности скотоводов. Они подсчитывают убытки, принесенные зимой, и радуются

приближению теплого времени года. Образ гневной буддийской богини иногда соседствует с образом Белого Старца (монг. *Цагаан өвгөн*), традиционным буддийским воплощением плодородия и долголетия.

Традиции и обряды празднования

К торжествам готовились заранее, резали впрок скот, поскольку непосредственно в дни праздника это делать запрещалось. Празднование происходило в каждом доме. Развешивали на веревке новые наряды, перетряхивали всю одежду. Варили мясо — баранину, говядину или конину.

Обрядовое взаимное приветствие

Традиционное приветствие было важным ритуалом, с которым обращались друг к другу два встретивших в этот день человека. Значение этого приветствия так велико и продолжительность его действия так длительна, что могли не здороваться целый год, аргументируя это тем, что в Белый месяц они уже поздоровались. При встрече спрашивали: "Благополучно ли вышли из зимовки члены и домашний скот?" Произнесение этих слов сопровождалось специальными жестами, в зависимости от пола и возраста здоровающихся. В чужом доме поздравление производилось следующим образом: приветствующий становился на правое колено, подносил сложенные ладони ко лбу и произносил традиционное приветствие: "Благополучно вышли из зимы!«

Хождение в гости

Хождение в гости — неременная деталь праздника Белого месяца. Даже живущие далеко в эти дни приезжали для встречи с родней. Существовали определенные нормы: очередность визитов; характер подарков зависели от положения человека. Посещали своих родителей, родственников по матери — они всегда пользовались особым почитанием; невестки приходили в дом родителей мужа с детьми для поклонения родовым предкам и покровителям.

Подношения

Ранним утром в день праздника совершался обряд кропления: переступив порог дома, хозяин кропил вокруг первой чашкой свежесваренного чая в качестве подношения предкам и Белому старцу.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Представители каких народов еще отмечают праздник в такой традиции?
2. Есть ли различия в праздновании в сельской и городской местности?
3. Является ли праздник государственным, выделяется ли выходной день (дни) на время празднования?

Новый год в Гане

Очень шумно празднуют Новый год жители Ганы. Встретившись накануне праздника, они торопятся выложить друг другу все накопившиеся за старый год обиды, рассказать обо всем, что произошло в нем плохого. Считается, что чем громче будешь при этом кричать, тем быстрее и полнее облегчишь душу. Так же громко кричат встретившиеся, когда, наоборот, хвастаются тем, что было у них хорошего в уходящем году. Накричавшись вдоволь, ганцы принимаются за угощение. Их любимое новогоднее блюдо — жареный петух. Гана – христианская страна, более заинтересована в праздновании Рождества по католической традиции. Рождество – семейный праздник.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Существует ли аналог деда Мороза в Гане? Какая роль отведена ему в празднике?
2. Какие еще блюда, кроме петуха, популярны в Новый год в Гане?
3. Как украшаются улицы в период празднования Нового года?
4. Существуют ли приметы для нового года в Гане?

Новый год в Венесуэле

1 января. В Новогодних традициях Венесуэла во многом похожа на другие страны Латинской Америки. Большинство примет сводятся к тому, чтобы приманить счастье и удачу на Новый Год. Например, чтобы в Новом Году повезло в любви, 31 декабря венесуэльцы надевают красное белье. Чтобы совершить в Новом году незабываемое путешествие, нужно обойти вокруг своего дома с большим чемоданом в руке. Для того, чтобы в наступающем году не бедствовать, венесуэльцы 31 декабря носят в кармане крупную денежную купюру. Традиционно семейным является Рождество (25 декабря), а Новый год празднует преимущественно молодежь в компаниях.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какие традиционные блюда готовят для празднования Нового года?
2. Что более популярно – Рождество или Новый год и почему?
3. Сбываются ли Новогодние приметы жителей Венесуэлы?

Новый год в Бангладеш

Название - Наба Барша. Происходит это ночью с 13 на 14 апреля - 1 число месяца Баисах. Наба Барша – это символ надежды на то, что в новом году все сложится благополучно. По традиции, за день до этого, они провожают старый год.

История праздника уходит в древность. Так, еще в 15 веке местные крестьяне должны были платить налоги своему хозяину до весны. А он в первый день лета делал им гостинцы. В честь этого во многих провинциях люди устраивали ярмарки и фестивали. С течением времени праздник все больше набирал обороты и сегодня выглядит более красочным и веселым.

Какой же праздник без украшений дома? Этим там принято заниматься только женскому полу: девочки и женщины оформляют комнаты специальным узором, который называется Алпана. Такими узорами разрисовывают стены, потолок и обязательно место перед входом в дом как своеобразный оберег. Краску также делают сами из рисовой муки с добавлением натуральных красителей.

Как и у многих народов, подготовка к встрече Нового года начинается с серьезной уборки жилища. Все ненужное выбрасывается, что-то ремонтируется или доводится до конца. А утром Нового года женщины наряжаются в сари, украшают волосы живыми цветами и вместе с не менее нарядными мужчинами едут на реку. Именно в этот день, по их мнению, вода смывает все грехи и очищает душу, а также укрепляет здоровье. Бенгальцы приносят с собой также и венки из цветов – дары для бога Ганеши и богини богатства Лакшми.

После этого они обмениваются праздничными поздравлениями со словами «Shubho Nabo Barsho!». А, придя домой, устраивают настоящий пир. Причем любимая еда у бенгальцев на Новый год не рыба и не мясо, а .. сладости. Самые популярные из них это творожный десерт под названием сандеш и мисти-дохи (заквашенное по особому рецепту молоко).

Помимо сладостей жители готовят и другую пищу. Среди которой типичным новогодним блюдом считается рис на воде и рыба илиш с чили и зеленым перцем.

Не обходится и без празднований на улицах. Там люди поют и танцуют, запускают воздушных змеев и даже смотрят, как дерутся волы. А самые яркие и шикарные по своей красоте празднования устраивают в Калькутте. Не менее впечатляющие мероприятия по этому случаю проходят и в столице Бангладеша Дакке. Не редки также и ярмарки, на которых продают сувениры, множество продуктов, и конечно сладости. Все это обязательно сопровождают музыканты, также часто устраивают театральные постановки.

Трудно поверить, но бенгальцы настолько чтят свой Новый год, что стараются рассчитаться со всеми долгами и решить все важные дела. Об этом празднике они очень хорошо помнят с самого раннего детства. Причем, раньше его отмечали люди среднего класса, а сегодня его празднуют все слои населения.

Празднование бенгальского Нового года – особенное время. Люди здесь не только предаются развлечениям, но и встречаются со своими близкими и родными. Бенгальцы также перед праздником посещают храмы, чтобы попросить благополучия на следующий год.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какие танцы танцуют на улицах Бангладеш в период празднования Нового года?
2. Как выглядит праздничная иллюминация?
3. Существует ли аналог деда Мороза?

Новый год в России

Традиция отмечать наступление Нового Года 1 января достаточно давняя. В России, в частности, она появилась одновременно с новогодней елкой на рубеже XVII-XVIII веков. До этого Новый год начинался с 1 сентября, а еще раньше - до XVI века - с 1 марта.

Традиции Нового года в России. В России Новый Год давно приобрел характер сугубо светского праздника, лишённого каких-либо элементов религиозности, впитал в себя немало примет и обычаев других народов, в частности, воспринял многие черты восточных календарных обычаев (например, выбор цвета новогодней одежды в зависимости от того, какого цвета оказывается животное, которому посвящен грядущий год, и т.д.).

Тем не менее, и русский календарь достаточно богат: в нем немало примет, суеверий, этикетных и ритуальных требований, от точного соблюдения которых, как считается, зависит и ход самого праздника, и жизнь вашей семьи в наступающем году.

Во-первых, это застолье, без которого Новый Год совершенно немислим. Необходимо, чтобы угощение было богатым, разнообразным.

Во-вторых, хорошо известно, что как встретишь Новый Год, так его и проживешь. Не забывайте об этом: забудьте на время о своих проблемах, помиритесь со своими домашними и друзьями, если накануне вы имели несчастье поссориться с ними, не бойтесь попросить прощения, это будет по достоинству оценено всеми окружающими. Необходимо научиться радоваться празднику независимо от своих доходов, успехов или неудач. Вместе с тем, не стоит забывать, что деньги приобретают в Новый Год особое значение. Как и в Рождество, на Новый Год не принято отдавать что-либо из дома, даже в долг, но главное - не следует ничего одалживать самому, весь следующий год вы не вылезете из долгов. Кроме того, существует традиция расплачиваться с долгами в канун Нового Года, возвращать свои долговые расписки и даже выкупать вещи из ломбарда. Последуйте этому совету, и удача не оставит вас. Если вы предпочитаете азартные игры или скачки, воздержитесь от этого в канун Нового Года, не искушайте судьбу.

Таинство новогодней ночи будет нарушено, если вы нечаянно позабудете о гаданиях. Под Рождество и Новый Год гадали буквально все: старики - о жизни, девушки и парни - о женихах и невестах, матери - о здоровье и судьбах детей, а рачительные хозяева - об урожае и успехе в делах. Гадают и в настоящее время. О жизни чаще всего гадают по ложкам, оставленным на ночь на столе после того, как все легли спать. Каждый человек запоминает свою ложку и наутро смотрит, как она лежит: если выемкой вниз, все в порядке, если же она перевернулась - вам следует подумать о здоровье, уберечь себя от неприятностей и позаботиться о завещании. О том же часто гадают, сидя за праздничным столом и присматриваясь к своей тени, отбрасываемой пламенем свечи или огненными языками в камине. Если вы видите себя с головой - хорошо, без головы - плохо дело. Девичьи

гадания о замужестве также весьма популярны до сих пор: девушки подслушивают разговоры под чужими дверями (услышанное ими слово «иди» предвещает замужество, «сиди» - затянувшееся девичество).

В городе весьма популярным обычаем является загадывание желания в новогоднюю ночь. У студенчества, в частности, популярен обычай с началом боя курантов написать на бумажке желание, скатать ее в комочек и проглотить, запивая вином или шампанским. Считается, что загаданное таким образом желание непременно сбудется.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какие приметы и обряды, характерные для русского Нового года знают участники?
2. Какие традиционные блюда готовят в России на Новый год?
3. Предложение привлечь к празднованию Нового года в России студентов иностранных государств, проживающих в общежитии.

III Заключение: формулировка выводов о сходстве, различиях новогодних традиций представителей разных стран, возможностях применения полученных знаний, получение обратной связи от участников

Кураторский час с иностранными студентами
«Значение творчества А.С. Пушкина для мировой литературы».

Цель – показать влияние творчества А.С. Пушкина на национальные литературы.

- Задачи: 1) ознакомить студентов с творчеством А.С. Пушкина;
2) расширить представление студентов о национальных писателях и поэтах;
3) совершенствовать коммуникативные навыки студентов.

Оборудование: проектор, ноутбук, экран для демонстрации слайдов.

Ход кураторского часа:

1. Вступительное слово куратора о творчестве А.С. Пушкина, который внёс существенный вклад в становление и развитие русского литературного языка, оказал серьёзное влияние на творчество многих представителей национальных литератур стран бывшего Советского Союза и мира в целом, проявил себя как глубокий знаток русской истории, исследователь русского национального менталитета, оставивший глубокие высказывания по многим аспектам жизни, ставшие впоследствии афоризмами.

2. Заранее подготовленные студенты называют имена писателей, свято чтивших А.С. Пушкина и считающих его своим учителем: А. Блок, А. Твардовский, А. Ахматова (Россия); Самед Вургун, Сулейман Рустам (Азербайджан); Аветик Исаакян, Сильва Капутикян, Геворг Эмин (Армения);

Григол Абашидзе, Карло Каладзе, Миха Квилидзе (Грузия); Джамбул Джабаев (Казахстан); Джоомрат Боконбаев, Темиркул Уметалиев (Киргизия); Петру Заднипру (Молдавия); Мирсаид Миршакар (Таджикистан); Берды Кербабаев (Туркмения); Айбек, Зульфия (Узбекистан).

3. Чтение наизусть одним из студентов стихотворения А. С. Пушкина «Я памятник себе воздвиг...».

4. Чтение куратором отрывка из выступления И.Л. Андроникова на открытии первого Всесоюзного Пушкинского праздника: «... в гости к Пушкину прибыли поэты не только России, но и Украины, и Грузии, Белоруссии и Армении, Азербайджана, поэты народов казахского, туркменского, таджикского и молдавского, латвийского и эстонского. Здесь находятся поэты Дагестана и Кабардино-Балкарии, Северной Осетии и Башкирии, Татарии, Калмыкии и Карелии... Тут и «внук славян, и финн... и друг степей калмык...». Спросите их! Они скажут вам, что не отстанут от русских поэтов, от русских людей в своей любви к Пушкину. И хотя мыслят и говорят они на своих родных языках, Пушкин живёт в их душе рядом с их великими поэтами – национальными и народными. Спросите их, и они скажут вам, что из всех мировых поэтов Пушкин имеет на это особое право.

Он верил в будущее наших народов. Он увидел их тогда – в прошлом веке. Он писал о них с уважением... Он постигал в них прекрасное... Какое счастье, что есть у нас Пушкин!».

5. Выразительное чтение студентами стихотворений национальных авторов (можно с листа): Самед Вургун «Жемчужины пота на лбу. Я провёл два года в горячем труде»; Карло Каладзе «Не пой, красавица, при мне...»; Мирсаид Миршакар «Хранитель древних сказок и легенд...»; Джоомрат Боконбаев «Друг»; Джамбул Джабаев « Горишь ты алмазом, цветёшь, как рубин...»; Петру Заднипру «Что мне все бесконечные строки...»; Берды Кербабаев «Учитель мудрый мой, мой постоянный друг...»; Зульфия «Пушкину».

6. Краткий опрос присутствующих о роли русского языка в их государствах, степени их осведомлённости о русской литературе и творчестве А.С. Пушкина.

7. Заключительное слово куратора о том, что после искусственного разделения наших народов в 1991 году и обособления бывших советских республик А.С. Пушкин остаётся связующим звеном духовной жизни наших народов.

Общественная жизнь в ТюмГНГУ

Денисова Л.В., Студгородок

Одна из главных целей воспитательной работы университета – вовлечение молодежи в активную общественную жизнь для повышения профессиональной успешности и компетентности выпускников.

На базе ТюмГНГУ осуществляют свою деятельность различные студенческие общественные объединения (органы студенческого самоуправления: студсоветы, старостаты, а также научные общества, спортивные, творческие и иные клубы), направленные как на организацию формальной (официальной) общественно-полезной деятельности, так и на произвольное (неформальное) объединение молодежи по интересам.

Сам факт их возникновения указывает на то, что студенты чувствуют необходимость объединяться для реализации своих интересов и потребностей, защиты своих прав. Игнорировать студенческие объединения сегодня невозможно и вам необходимо четко представлять все разнообразие студенческих объединений и иметь полную характеристику студенческого движения.

Для вас, первокурсники, организована работа по отбору и подготовке лидеров студенческого самоуправления; проводятся «Школы актива ТюмГНГУ»; организована деятельность по выявлению и поддержке молодежных инициатив, по содействию в открытии новых клубов.

На настоящий момент на базе университета действуют 22 общественных студенческих объединения. Они охватывают самые разнообразные сферы внеучебной деятельности: развитие социальной активности студентов – авторское студенческое тренерское агентство «АСТА»; содействие в становлении гражданско-патриотической позиции молодежи – ВПО «Барсы НЕФТЕГАЗА» и поисковый отряд «Сибирь», содействие в охране правопорядка университетского комплекса – студенческий отряд охраны правопорядка; защита прав студентов проживающих в общежитиях – студенческий совет общежитий; развитие интеллектуального потенциала студентов – клуб «Что? Где? Когда?», пропаганда здорового образа жизни и развитие навыков действий в экстремальных ситуациях – клубы туристов и альпинистов, студенческий спасательный отряд; содействие в решении проблем частичной занятости студентов – штаб студенческих отрядов, объединяющий четыре направления – строительные отряды, педагогические отряды, отряд проводников и сервисный студенческий отряд; развитие творческого потенциала студентов и организация их досуга – видеоклуб и киберспортивный клуб.

Традиционно яркими и запоминающимися остаются такие ежегодные мероприятия, как: презентация общественных объединений ТюмГНГУ «Узнай свои возможности!», «Школа актива 1-го курса ТюмГНГУ», защита студенческих социальных проектов, слет «Барсов НЕФТЕГАЗА»; турнир по

игре «Что? Где? Когда?», посвященный дню студента, «Холмогорское Наследие».

С 2006 года в университете действует молодежное объединение «Студенческий спасательный отряд». Ежегодная среднесписочная численность (постоянные бойцы) – 30 человек. В течение учебного года по соглашению между ТюмГНГУ и ГУ ГО и ЧС по Тюменской области в учебно-методическом центре УМЦ Управления проходят обучение по программе «Спасатель-общественник» 15-20 студентов ВУЗа.

Члены студенческих общественных объединений ТюмГНГУ неоднократно становились финалистами, победителями и призерами различных конкурсов как городского, областного, так и федерального и международного уровней (областной конкурс социальной рекламы, всероссийский конкурс социальных проектов «Моя страна – Моя Россия!», всероссийский конкурс лидеров студенческого самоуправления, всероссийский конкурс «Будущее России», международный лагерь студенческого актива «Славянское содружество» и пр.). Последние три года представители лидеров студенческого самоуправления университета становятся лауреатами премии для поддержки талантливой молодежи (премия Президента РФ).

Хочется особо отметить, что именно благодаря собственной включенности в деятельность молодежного студенческого объединения студент получает необходимые навыки взаимодействия не только с преподавателями и сотрудниками учебного заведения, не только со своими сверстниками – студентами, но и с внешней средой, выражающиеся во взаимодействии с другими образовательными учреждениями, общественными и государственными организациями, с органами государственного управления и местного самоуправления. В качестве внешней среды можно рассматривать и различные формы студенческой самодеятельности, клубы по интересам, общественные студенческие организации, спортивные секции и иные общественные и структурные формирования учебного заведения, не имеющие системных связей с органами студенческого самоуправления.

Более подробное представление о деятельности студенческих объединений нашего университета вы сможете получить на ежегодном фестивале общественных объединений, который проходит в сентябре на базе СОБ «Олимпия», на презентации общественных объединений в рамках проведения адаптации 1-го курса ТюмГНГУ (октябрь, ноябрь) и у специалистов отдела внеаудиторной работы с обучающимися 25-69-40.

И, конечно же, вся самая свежая информация о событиях студенческой общественной жизни ТюмГНГУ в нашей группе ВК http://vk.com/ccy_tsogu

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов. – М.: Академия: Раритет, 1997. – 702 с.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1997. – 280 с.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. – М.: Просвещение, 1983.
4. Бакирева Г.Х. Тренинг управления персоналом. – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.
5. Богданова Р.У. Многовариантный институт кураторства в вузе: учеб. - метод. пособие №32. – СПб.: Изд-во «Автономная некоммерческая организация «Центр информатизации образования «КИО», 2007. – 104 с.
6. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2000. – 224 с.
7. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991. – 159 с.
8. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
9. Вечер Л.С. Секреты делового общения. – Минск: Высшая школа, 1996. – 367 с.
10. Винниченко Н.Л. Педагогические аспекты воспитательной деятельности куратора: учеб.-метод. пособие. – Томск: Изд-во ТПУ, 2007. – 64 с.
11. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. – М.: Academia, 2001. – 368 с.
12. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность: хрестоматия. – М.: Academia, 2001. – 624 с.
13. Выгодский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. – Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 5–242.
14. Гордеева О.В. Представление детей об амбивалентности эмоций // Вопросы психологии. – 1994. – № 6.
15. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.
16. Коннор Д., Макдеомот И. Искусство системного мышления: необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. – 256 с.
17. Егоршин А.П. Управление персоналом: учеб. для вузов. – Н.Новгород: НИМБ, 2001. – 720 с.
18. Концепция государственной молодежной политики. – М., 2001. – 31 с.
19. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2006–2010 гг. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 32 с.

20. Косов Б.Б. Обобщенность содержания высшего профессионального образования как фактор его развития (лично-развивающее образование) // Вопросы психологии. – 1995. – № 6. – С. 9–20.
21. Ладанов И.Д. Психология управления рыночными структурами. – М.: УЦ «Перспектива», 1977.
22. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
23. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
24. Малышев К.Б. Психология управления. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
25. Мартынова М.Д. Управление процессом профессионального и культурного становления студентов через институт кураторства // Университетское управление: практика и анализ. – 2004. – № 5–6.
26. Машков В.Н. Психология управления. – СПб.: Изд-во Михайлова, 2000. – 208 с.
27. Мудрик А.В. Социальная педагогика. – М.: Академия, 2005. – 196 с.
28. Мухина В.С. Возрастная психология: учеб. для вузов. – М.: Academia, 1997. – 432 с.
29. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов. Педобщество России. – М., 2001. – 444 с.
30. Паначев В.Д. Здоровый образ жизни студента технического вуза: учеб. пособие. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. – 161 с.
31. Паршина Т.Б. Кураторство в вузе. – Пенза: Изд-во Пенз гос. технол. академии, 2007. – 170 с.
32. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / отв. ред. М.В. Буланова-Топоркова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2002. – 544 с.
33. Педагогическая энциклопедия. – М.: Сов. энциклопедия, 1965.
34. Психологические тесты: в 2 т. / под ред. А.А. Карелина. – М.: Владос. – Т.1. – 1999. – 312 с.
35. Психологические тесты: в 2 т. / под ред. А.А. Карелина. – М.: Владос. – Т.2. – 1999. – 248 с.
36. Психологические тесты для мужчин: Сам себе господин. – Киев: Таир, 1997. – 191 с.
37. Психологические тесты для женщин: Я и моя работа. – Киев: Таир, 1997. – 191 с.
38. Профессиональная педагогика: учеб. для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям и направлениям. – М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 1997. – 512 с.
39. Профилактика зависимостей в образовательной среде: материалы Всеросс. научно-практич. конференции. 25–26 сентября 2008 г., г. Казань: РИЦ «Школа», 2008. – 280 с.
40. Пузиков В.Г. Технология ведения тренингов. – СПб.: Речь, 2006. – 222 с.

41. Работа куратора в прикрепленной академической группе: метод. рекомендации / сост.: Т.А. Ульрих, Л.В. Савина, Л.В. Шарлаимова. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2005. – 46 с.
42. Студенческое самоуправление – сайт Российского Союза Молодежи. – URL: www.studorg.ru.
43. Студенческое самоуправление. Сборник нормативно-правовых информационных и методических материалов по итогам Всероссийского форума по вопросам студенческого самоуправления. – Москва, 2006. – 63 с.
44. Студенческое самоуправление: основные подходы к организации: учеб.-методич. пособие. – СПб.: Издательство Автономная некоммерческая организация «Центр информатизации образования «КИО», 2007. – № 24. – 112 с.
45. Студенческое самоуправление: современный опыт: учеб.-методич. пособие. – СПб.: Изд-во Автономная некоммерческая организация «Центр информатизации образования «КИО», 2007. – № 25. – 106 с.
46. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Д.Н. Ушакова. – М.: Просвещение, 1980.
47. Толковый словарь русского языка / под ред. Т.Ф. Ефремовой. – М., 2005.
48. Ульрих Т.А. Организация работы по профилактике наркомании и формированию здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении: моногр. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. – 115 с.
49. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: избранные психологические труды. – М.: МПСИ, 2002. – 431 с.
50. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учеб. для вузов. – М.: Гардарики, 2004. – 349 с.
51. Эффективная организация кураторской деятельности: учеб.-метод. пособ. / Т.П. Царапина, Т.А. Ульрих, И.В. Никулина. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010. – 147 с.
52. Ямбург Е.А. Управление развитием адаптивной школы. – М.: ПЕР СЭ – Пресс, 2004. – 367 с.

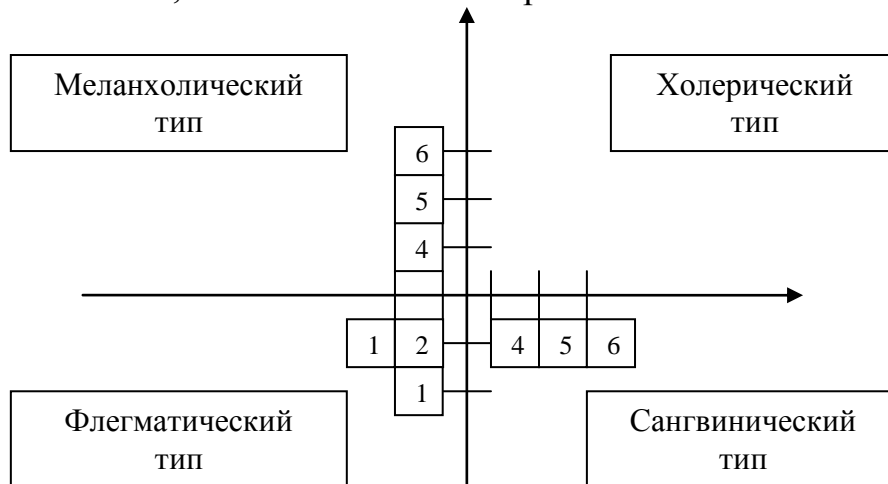
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

1. Ваш темперамент

Перед вами 12 утверждений. Внимательно прочтите каждое и решите, относится ли конкретное утверждение к вам лично. Если относится – ставьте «да», если не относится – «нет». Долго не раздумывайте. Самым верным ответом будет тот, который придет первым в голову.

1. Обычно осуществляете деятельность без предварительного планирования.
2. Случается, что чувствуете себя то счастливым, то несчастным без видимых причин.
3. Чувствуете себя счастливым, когда занимаетесь делом, требующим действий.
4. Подвержены колебаниям настроения от плохого к хорошему без видимых причин.
5. При завязывании новых знакомств первым проявляете инициативу.
6. Часто бываете в плохом настроении.
7. Склонны действовать быстро и решительно.
8. Бывает, что пытаетесь на чем-то сосредоточиться, но не можете.
9. Вы пылкий человек.
10. Часто бывает так, что в беседе с другими присутствуете лишь физически, а мысленно отсутствуете.
11. Чувствуете себя неуютно, когда не имеете возможности общаться.
12. Временами полны энергии, а временами – очень пассивны.

Если хотите узнать, какой у вас темперамент, то сумму «да» всех нечетных утверждений отложите на горизонтальной оси слева направо, а сумму «да» всех четных – по вертикали снизу вверх. Определите координату своих показателей, а по ним – тип темперамента.



Если координата располагается поблизости к перекрестным, то это означает, что у вас смешанный тип темперамента. Помните, что ярко выраженный тип темперамента встречается не так уж часто.

Тест выделяет основные темпераменты человека:

1. Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный). Людей этого типа темперамента характеризует высокая активность, энергичность, работоспособность. Быстрые движения и ускоренный темп речи. Живая выразительная мимика – по выражению лица всегда можно определить каково его настроение, отношение к предмету, к человеку. Подвижность нервных процессов определяет частую изменчивость испытываемых чувств, настроений, а порой и интересов, взглядов. Способны быстро реагировать на неожиданные изменения в ситуации и адаптироваться к ним. Легко втягивается в работу, переключается с одной деятельности на другую;

2. Холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный). Высокая работоспособность, активность, энергичность. Неуравновешенность нервных процессов (преобладание возбуждения над торможением) определяет неуравновешенность поведения, вспыльчивость, импульсивность. Движения холерика резкие, порывистые, быстрые. Так же как и сангвиник, легко переключается с одной деятельности на другую, вырабатывая новые навыки поведения, отказываясь от стереотипов;

3. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный). Высокая энергичность и работоспособность, хотя активность во внешней деятельности снижена (для него сложно приступить к новой работе сразу же, немедленно). Он с трудом втягивается во что-то новое, не способен быстро реагировать на изменившиеся условия, не любит менять выработанные привычки, стереотипы поведения. Настроение стабильное, ровное, не склонен «выходить из себя», бедность мимических проявлений (по его лицу сложно узнать, что происходит сейчас в его внутреннем мире, какие чувства он испытывает). Замедленный темп реакции, движения и речи;

4. Меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный). Это человек, обладающий повышенной чувствительностью, вследствие чего плохо сопротивляется воздействию сильных внешних стимулов (быстро утомляется), способен реагировать на воздействие очень слабого раздражителя [34].

2. Конфликтная ли вы личность?

Чтобы узнать, конфликтная ли вы личность, воспользуйтесь следующим тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?

- а) нет;
 - б) только если для этого имею веские основания;
 - в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли спорите с друзьями?
- а) только если это люди необидчивые;
 - б) лишь по принципиальным вопросам;
 - в) споры – моя стихия.
4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?
- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
 - б) молча возьму солонку;
 - в) не удержусь от замечаний.
5. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...
- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
 - б) сухо сделаю замечание;
 - в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
6. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...
- а) промолчу;
 - б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
 - в) устрою скандал.
7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?
- а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
 - б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
 - в) проигрыш надолго испортит настроение.

Каждое «а» – 4 очка; «б» – 2 очка; «в» – 0 очков.

От 20 до 28 очков – вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может, поэтому иногда вас называют приспособленцем.

От 10 до 18 очков – вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к вам уважение.

До 8 очков – конфликты и споры – это ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивают людей. С вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер [37].

3. Степень индивидуальной выраженности лидерства

Вам будет предложено 50 вопросов, к каждому из которых дано два варианта ответов. Выберите, пожалуйста, один из вариантов и пометьте его на бланке ключа.

1. Часто ли вы бываете в центре окружающих?

- а) да;
- б) нет.

2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе (учебе), чем вы?

- а) да;
- б) нет.

3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному (учебному) положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?

- а) да;
- б) нет.

4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам руководить играми ваших маленьких друзей?

- а) да;
- б) нет.

5. Испытываете ли вы большое удовольствие, когда вам удается убедить кого-либо, кто вам до этого возражал?

- а) да;
- б) нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком

- а) да;
- б) нет.

7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть творение небольшого числа выдающихся людей»?

- а) да;
- б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

- а) да;
- б) нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в беседе с людьми?

- а) да;
- б) нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие, когда вы видите, что окружающие побаиваются вас?

- а) да;
- б) нет.

11. Во всех обстоятельствах (рабочее собрание, дружеская компания) стараетесь ли вы занять свое место за столом, расположенное таким образом, чтобы оно позволяло вам легче всего контролировать ситуацию и привлекать к себе некоторое внимание?

- а) да;
- б) нет.

12. Считаете ли обычно, что ваша внешность производит внушительное (импозантное) впечатление?

- а) да;
- б) нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем?

- а) да;
- б) нет.

14. Легко ли вы теряетесь, если люди, которые вас окружают, не согласны с вашим мнением?

- а) да;
- б) нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией студенческих, рабочих (спортивных, развлекательных и т.п.) групп?

- а) да;
- б) нет.

16. Если мероприятие, которым вы занимаетесь, не дает намечавшихся результатов:

- а) вы рады, если ответственность возложат на кого-то другого;
- б) умеете взять на себя всю ответственность за решение, которое было

принято.

17. Какое из этих двух мнений приближается к вашему собственному?

- а) настоящий руководитель должен сам делать дело, даже в мелочах;
- б) настоящий руководитель должен уметь управлять.

18. С кем вы предпочитаете работать?

- а) с людьми покорными;
- б) с людьми строптивыми.

19. Стараетесь ли вы избегать горячих дискуссий?

- а) да;
- б) нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властью вашего отца?

- а) да;
- б) нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии повернуть на свою сторону тех, кто раньше с вами был не согласен?

- а) да;
- б) нет.

22. Представьте такую сцену: во время прогулки с друзьями в лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер. Нужно принять решение:

- а) вы считаете, что вопрос должен решить человек, наиболее компетентный в группе;
- б) вы просто полагаетесь на решение других.

23. Есть выражение: «Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе». Если бы вы делали выбор, то что бы вы предпочли:

- а) быть первым в деревне;
- б) быть вторым в городе.

24. Считаете ли, что вы человек, сильно влияющий на других людей?

- а) да;
- б) нет.

25. Может ли неудачный прошлый опыт заставить вас никогда больше не проявлять значительной личной инициативы?

- а) да;
- б) нет.

26. С вашей точки зрения, истинный лидер группы тот, кто:

- а) самый компетентный;
- б) у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понимать (оценивать) людей?

- а) да;
- б) нет.

28. Умеете ли вы уважать дисциплину вокруг вас?

- а) да;
- б) нет.

29. Какой из двух типов руководителей кажется вам более значительным (предпочтительным)?

- а) тот, кто все решает сам;
- б) тот, который постоянно советуется.

30. Какой из двух типов руководства, по вашему мнению, является наиболее благоприятным для хорошей работы предприятия?

- а) коллегиальный тип;
- б) авторитарный тип.

31. Часто ли у вас бывает впечатление, что другие вами злоупотребляют?

- а) да;
- б) нет.

32. Какой из двух следующих портретов больше приближается к вашему образу?

- а) громкий голос, экспрессивные жесты, за словом в карман не полезет;
- б) негромкий голос, неторопливые ответы, сдержанные жесты, задумчивый взгляд.

33. На собрании, совещании вы один имеете мнение, противоположное мнению других, но вы уверены в своей правоте. Как вы поведете себя?

- а) будете молчать;
- б) будете отстаивать свою точку зрения.

34. Называют ли вас человеком, который подчиняет и свои, и чужие интересы только интересам дела?

- а) да;
- б) нет.

35. Если на вас возложена очень большая ответственность за какое-то дело, то испытываете ли вы при этом чувство тревоги?

- а) да;
- б) нет.

36. Что вы предпочли бы в своей профессиональной деятельности?
а) работать под руководством хорошего руководителя;
б) работать независимо.
37. Как вы относитесь к такому утверждению: «Чтобы семейная жизнь была удачной, нужно, чтобы важные решения принимались одним из супругов»?
а) это верно;
б) это неверно.
38. Случалось ли вам покупать что-то, в чем вы не испытывали необходимости, под влиянием мнения других лиц?
а) да;
б) нет.
39. Считаете ли вы, что ваши организаторские способности выше средних?
а) да;
б) нет.
40. Как вы обычно ведете себя, встретившись с трудностями?
а) трудности обескураживают;
б) трудности заставляют действовать активнее.
41. Часто ли вы делаете резкие упреки друзьям, знакомым, когда они их заслуживают?
а) да;
б) нет.
42. Считаете ли, что ваша нервная система успешно выдерживает напряженность жизни?
а) да;
б) нет.
43. Если вам предстоит произвести реорганизацию, то, как вы поступаете?
а) ввожу изменения немедленно;
б) предлагаю медленные, эволюционные изменения.
44. Если это необходимо, сумеете ли вы прервать слишком болтливую собеседника?
а) да;
б) нет.
45. Согласны ли вы с такой мыслью: «Чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?
а) да;
б) нет.
46. Считаете ли вы, что каждый из людей, благодаря своим человеческим способностям, должен сделать что-то выдающееся?
а) да;
б) нет.
47. Кем (из предложенных профессии) вам в детстве, отрочестве хотелось

стать?

а) известным художником, композитором, поэтом и т.д.;

б) руководителем коллектива.

48. Какую музыку вам приятней слушать?

а) торжественную, могучую;

б) тихую, лирическую.

49. Испытываете ли вы некоторое волнение при встрече с важными личностями?

а) да;

б) нет.

50. Часто ли вы встречаете человека с более сильной волей, чем у вас?

а) да;

б) нет.

Баллы начисляются за ответы «а» на 1,2,4,5,7,10,11,12,15,20,21, 22,23,24,26,28,31,32,33,34,37,39,41,42, 43,44,46,48 вопросы и ответы «б» на 3,6,8,9,13,14,16,17,18,19,25,27,29,30,35,36,38,40,45,47,49,50 вопросы.

Суммируйте баллы. Степень выраженности лидерства:

до 25 баллов: лидерство выражено слабо;

26-35 баллов: средняя выраженность лидерства;

36-40 баллов: лидерство выражено в сильной степени;

свыше 40 баллов: склонность к диктату [35].

4. Тест "Общительный ли вы человек?"

Этот тест позволит вам определить уровень вашей коммуникабельности, разобраться в особенностях своего стиля общения.

1. Если вас пригласил в гости человек, которому вы не симпатизируете, то примете ли вы это приглашение?

а) да;

б) только в исключительных случаях;

в) нет.

2. Представьте себе, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?

а) не буду обращать на него внимания;

б) буду отвечать только на его вопросы;

в) попытаюсь завязать с ним непринужденный разговор.

3. Вы только что собрались зайти в одну квартиру, но внезапно слышите, что там возник семейный спор. Что вы сделаете?

а) все-таки позвоню;

б) подожду, пока спор прекратится;

в) уйду.

4. Что вы сделаете, если в гостях вам предложат блюдо, которое вы не любите?

а) несмотря на отвращение, съем его;

б) скажу хозяевам, что не могу его есть;

в) пожалуюсь на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд вы обычно выбираете?

а) самый лучший;

б) самый маленький;

в) ближайший ко мне.

6. Что вы предпримете в том случае, если в компании внезапно наступил перерыв в разговоре?

а) подожду до тех пор, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему;

б) сам найду какую-нибудь тему.

7. Представьте, что вы на работе или где-нибудь еще попали в неприятное положение. Расскажите ли вы об этом своим знакомым?

а) обязательно;

б) только друзьям;

в) не скажу ни одному человеку.

8. Добавляете ли вы что-нибудь от себя в рассказы, которые слышали от других?

а) да;

б) с очень незначительными «улучшениями»;

в) почти нет.

9. Носите ли вы с собой фотографию любимого человека и показываете ли вы ее друзьям?

а) да;

б) иногда;

в) никогда.

10. Что вы делаете, если, будучи в компании, не понимаете рассказанного анекдота?

а) смеюсь вместе со всеми;

б) остаюсь серьезным;

в) прошу, чтобы кто-нибудь объяснил мне суть анекдота.

11. Что вы предпринимаете, если, будучи в компании, начинаете ощущать резкую головную боль?

а) тихо терплю;

б) прошу таблетку от головной боли;

в) иду домой.

12. Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевизору сейчас начнется передача, которая интересует только вас?

а) прошу, чтобы хозяин включил телевизор;

б) смотрю ее в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;

в) отказываюсь от просмотра передачи.

13. Вы находитесь в гостях. Какая ситуация для вас более комфортна?

а) когда развлекаю гостей;

б) когда меня развлекают другие.

14. Обладаете ли вы привычкой заранее решать, как долго сможете оставаться в гостях?
- а) нет;
 - б) иногда;
 - в) да.
15. Корреспондент газеты взял у вас интервью. Какова ваша реакция?
- а) доволен, если это интервью напечатают;
 - б) хотел бы, чтобы это было уже в прошлом;
 - в) мне это совсем безразлично.
16. Смогли бы вы беспристрастно отнестись к людям, которых терпеть не можете?
- а) безусловно;
 - б) только в виде исключения;
 - в) не задумывался над этим вопросом.
17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, если оно справедливо, но для вас неблагоприятно?
- а) не всегда;
 - б) если только оно подтверждает мое мнение;
 - в) а зачем, собственно говоря, это делать.
18. Когда вы прекращаете спорить?
- а) чем скорее, тем лучше;
 - б) когда этот спор теряет смысл;
 - в) после того, как я убедил своего оппонента.
19. Если вы знаете наизусть стихи, то будете ли читать их в обществе?
- а) с удовольствием;
 - б) если об этом попросят;
 - в) ни в коем случае.
20. Представьте себе, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш злейший враг. Начнете ли вы с ним перестукиваться?
- а) как можно скорее;
 - б) когда не смогу больше терпеть одиночества;
 - в) никогда.
21. Есть ли у вас обыкновение встречать Новый год на главной площади города?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) под Новый год я обычно сплю.

Баллы за ответ:

Пункты	Номера вопросов															
											0	1	2	3	4	5
а	0			0			0	5						0		0
б			0			5					0					
в		5			0					0	0		0		5	

Пункты	Номера вопросов					
	6	7	8	9	0	1
а	5	5			0	
б						
в			0	0		0

Интерпретация результатов.

В результате подсчета баллов вы можете отнести себя к одной из следующих групп.

280 – 300 баллов. Возникает подозрение, что вы не всегда внимательно читали поставленные вопросы или не всегда искренне на них отвечали. Проверьте-ка себя еще раз.

200 – 280 баллов. Вы можете быть довольны собой – по крайней мере, в том, что касается ваших общественных способностей. Вы охотно проводите свободное время среди людей и в любом обществе являетесь желанным гостем и собеседником. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и некоторые другие способности часто делают вас душой компании.

100 – 200 баллов. Ваше отношение к общественной жизни нелегко определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и наклонностями, которые делают вас приятным для общества человеком, с другой – прочие качества вашего характера как бы затемяют первые. В целом вы можете чувствовать себя вполне удовлетворительно в обществе, хотя вам не всегда легко удастся приспособиться к окружающим. Однако в обществе, в окружении людей, которым вы симпатизируете, вы часто проводите очень приятные часы.

50 – 100 баллов. Вам нужно признаться в том, что, как правило, вы любите одиночество и в узком семейном или дружеском кругу чувствуете себя

значительно лучше, чем в большой компании. Что ж, многие знаменитые люди, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей.

0 – 50 баллов. Вы слишком замкнуты и живете, избегая общества других людей. Советуем вам быть пообщительнее: это необходимо, в первую очередь, именно для вас самих [35].

5. Определение психологического климата группы

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива используется карта – схема Л.Н. Лутошкина. Здесь на левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, на правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3).

Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

- 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности [35].

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение,

								пессимистический тон
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей
В трудные для								В трудных случаях

коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «один за всех, все за одного»							коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные							Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться							Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии							Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело							Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту							Коллектив подразделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители							К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

6. Что вы за человек?
(дифференциально-диагностический опросник)

Методика помогает определить, к какому типу профессий вы более склонны в соответствии с классификацией Е. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Содержание методики: испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Итак, что вам более по душе?

1а. Ухаживать за животными или	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, дисков или	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.) или	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи или	5б. Обсуждать стихи, романы (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы) или	6б. Тренировать друзей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (настраивать музыкальные инструменты) или	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.) или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке спектаклей, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных или	10б. Выполнять вычисления
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов, насекомых

самодеятельности или	
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые) или	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях
16а. Делать лабораторные анализы в больнице или	16б. Принимать, осматривать больных, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий или	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовывать культпоходы в театры, музеи, экскурсии или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия, строить или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада или	20б. Работать на клавишных машинах (телетайпе, компьютере, наборной машине и др.)

Лист ответов

Ч-П	Ч-Т	Ч-Ч	Ч-З	Ч-ХО
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Лист ответов организован так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из пяти столбцов. Каждый из них соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Название профессий по столбцам:

- 1) «человек – природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством; объектом труда являются живые организмы, растения, животные и биологические процессы;

2) «человек – техника» – все технические профессии; объектом труда служат технические средства, машины, аппараты и установки, материалы и энергия;

3) «человек – человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением; объектом труда являются люди, группы, коллективы;

4) «человек – знак» – все профессии, связанные с цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности; объектами труда являются условные знаки, шифры, коды, таблицы;

5) «человек – художественный образ» – все творческие специальности; объектом труда служат художественные образы, их роли, элементы и особенности.

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и на выполнение задания отводится 20–30 минут.

Возможно использование методики индивидуально и в группе [36].

7. Тест на стресс

Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам.

Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает очко.

В конце недели итоги суммируются.

№	Фактор риска	Очки						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	Сон недостаточный или плохой							
2	Испорченное настроение по дороге в университет или домой							
3	Испорченное настроение на учебе							
4	Неприятная учебная деятельность							
5	Чрезмерный шум							
6	Более трех чашек крепкого кофе							
7	Выкурено более 10 сигарет							
8	Слишком много выпито спиртного							
9	Слишком мало физической активности							
10	Слишком много съедено							
11	Слишком много сладостей							

12	Личные проблемы							
13	Сверхурочная работа							
14	Испорченное настроение дома							
15	Сомнения в качестве своей учебы							
16	Головная боль							
17	Сердечная слабость							
18	Боли в желудке							

1 – 20 очков. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

21 – 40 очков. Пока ситуация не слишком тревожна, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

41 – 60 очков. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

Свыше 60 очков. Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем [34].

Приложение 2

ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО ГРУППЫ

1. «Общее имя»

Удобно проводить 1-го сентября при первом знакомстве. Куратор говорит студентам: «Чтобы нам познакомиться быстрее, можно назвать общее имя. Это просто: одновременно со всеми каждый называет свое имя». Получается громкое и веселое имя, состоящее из звукосочетаний различных имен.

2. «Математика»

Сидящие по кругу называют цифры от одного до пяти. Каждый пятый вместо того, чтобы сказать «пять», называет свое имя и встает (он больше не участвует в игре). И так далее пока каждый не представится.

3. «Снежный ком»

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций. Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная, Светлана – своенравная, Николай – надежный).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас).

4. «Паспорт знакомства»

Студентам раздается лист, на котором написано задание. Образец задания:

Найдите (запишите на листе их имена) как можно больше тех, у кого такие же, как у Вас:

1. Месяц рождения _____
2. Цвет глаз _____
3. Место рождения _____
4. Размер обуви _____
5. Любимое блюдо _____
6. Любимое художественное произведение _____
7. Хобби, увлечение _____
8. Качество, которое больше всего цените в людях _____

Студенты самостоятельно должны найти всех схожих с ними, по каким-либо параметрам людей (они могут ходить, спрашивать с места, ждать, когда к ним подойдет, задача куратора – только наблюдать). На это задание дается

от 5 до 20 мин. в зависимости от количества студентов в группе. После этого проводится рефлексия. Примерные вопросы: «У кого больше всего сходств по какому-либо пункту?», «У кого нет совпадений по какому-либо пункту?», «Есть ли схожие по всем пунктам студенты?», «Что было сложно при выполнении задания?».

5. «Рассказы в тройках»

Студенты разбиваются по тройкам и в течение 2 минут рассказывают друг другу о себе все, что успеют. Затем тройки меняются, и повторяется та же деятельность. После этого группа садится в круг и обсуждает наиболее запомнившиеся факты и истории из жизни студентов группы, с которыми успел познакомиться. При этом обязательно сначала назвать имя и фамилию человека, о котором будет идти речь.

6. «Я не умею»

Группа садится кругом (так чтобы все друг друга видели) и по очереди рассказывает о себе, начиная со слов: «Я не умею...» Куратор после высказывания студента может задать возникшие вопросы. После того как выступили все студенты, могут задавать вопросы все желающие (тем, к кому они появились во время проведения упражнения). Задача куратора наблюдать и анализировать выступления. Кто-то из студентов действительно старается быть искренним, признаться в своих неумениях (которые часто означают, что человек желает этому научиться), а кто-то постарается показать себя с лучшей стороны, не желая раскрываться перед малознакомыми однокурсниками (соответственно, высказывания «Я не умею стирать» и «Я не умею лгать» явно отличаются по информационной нагрузке). Задача куратора – организовать свободный, интересный диалог.

7. «Интервью»

Каждый студент пишет на листочке свое имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того как каждый из участников взял интервью, все садятся в круг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

8. "Передай маркер"

Игра выполняет одновременно две функции: знакомство и сплочение.

Студенты встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий берет маркер и бросает его любому из членов группы, тот передает дальше, при этом обязательно запоминая, от кого получил(а) и кому передал(а) маркер. Нельзя передавать маркер стоящим рядом и через одного. Те, кто передал маркер, скрещивают руки на груди, чтобы можно

было понять, в чьих руках маркер еще не побывал. Перед тем как бросать маркер, необходимо спросить: «Как тебя зовут?», услышав ответ, назвать по имени и только затем бросать.

После того как первый круг завершен (не важно падал маркер при этом или нет), студентам ставится условие, что теперь, сохраняя траекторию передачи, необходимо бросать маркер так, чтобы он ни разу не упал. Если это случилось, то круг начинается сначала. Время на игру не ограничено. Если долго не получается, то куратор может помочь, давая советы. Например, «Будьте внимательнее, когда передаете маркер», «Не мешайте друг другу», «Это ваше общее дело, и вы должны его сделать обязательно» и т.п. Если задание с одним маркером выполнено слишком быстро (с первого или со второго раза), то можно добавить еще один маркер или попросить сделать шаг из круга, тем самым, усложнив задание.

Необходимые материалы: 1 или 2 маркера (можно использовать ручку, крупный брелок).

9. «Приседалки»

Игра одновременно помогает познакомиться, сплотиться и создать непринужденную атмосферу в группе.

Группа встает в круг. Задача студентов называть по очереди свои имена и приседать. При этом нельзя называть имена стоящим подряд (стоящим рядом) и через одного студентам. В случае одновременного произношения имен или нарушения правил чередования игра начинается сначала. Продолжается до тех пор, пока задание не будет выполнено правильно [31].

ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ, ДОВЕРИЕ, ТРЕНИНГИ НА КОМАНДНУЮ РАБОТУ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛИДЕРСТВУ

1. «Мой идеальный коллектив»

Материалы: 3 ватмана, 9 маркеров, скотч.

Исходное положение участников: 3 группы, отделенных друг от друга.

Задание: каждой команде нарисовать картину «Мой идеальный коллектив».

Правила: у вас есть 5 минут на обсуждение тактики выполнения задания.

По истечении времени обсуждения команды одновременно приступают к выполнению задания. За сказанное слово – штраф (2 минуты на выполнение задания). 1–2 человека представляют картину, аргументируя ее не более 2 минут.

2. Упражнение «Выбор»

Исходное положение участников: участники сидят на стульях в круге, по команде «Выбор» каждый участник указывает пальцем вытянутой руки на одного из других участников.

Задание: добиться такого выбора, в котором группа разбилась бы на пары.

Правила: участникам нельзя разговаривать, участникам нельзя вставать со стульев, участники делают свой выбор одновременно по команде ведущего и не могут менять его до следующей команды.

Примечание: ведущий дает команды в быстром темпе.

3. Упражнение «Автопортрет»

Материалы: игровые листки по количеству участников. Игровой листок представляет собой лист А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Исходное положение участников: участники сидят за столом, каждому участнику ведущий выдает игровой листок.

Задание: каждому участнику нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его.

Время на выполнение: 5 минут.

Правила:

1. По истечении времени на выполнение участники сдают автопортреты ведущему.

2. Ведущий перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке.

3. Каждый участник пишет на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, профессия подходит человеку, нарисо-

ванному на портрете. Время – 1 минута.

4. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу.

5. Участникам нельзя смотреть на предыдущие записи.

6. Участники, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску.

7. Когда портреты «обошли» весь круг, ведущий собирает их. Затем участники разбирают автопортреты.

8. По желанию каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим участникам.

Упражнения на доверие

1. «Маятник»

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

2. «Поддержка на доверие»

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади, должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит, должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

3. «Фотоаппарат»

Группа делится на пары. Один в паре становится фотографом, второй – фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении или на улице и, слегка нажимая на его голову, «делает снимок» (фотоаппарат во время нажатия на секунду открывает глаза и вновь их закрывает). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте были «сделаны снимки». Роли меняются.

Затем студенты садятся в круг, и проводится обсуждение произошедшего. Наиболее важные моменты, на которые необходимо обращать внимание: кто из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасности, думал ли о напарнике; насколько

фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему; кому приятнее было быть фотографом (ведущим), а кому фотоаппаратом (ведомым).

Игры на взаимодействие группы (выявление лидера, сплочение)

1. «Веревочка»

Все игроки стоят по кругу, крепко держа друг друга за руки «замком». Между первым и вторым студентами висит веревочка со связанными концами. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим студентами, потом третий повторяет действия второго и так далее по кругу. Главное: во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Длина веревки – 1 м.

2. «Карета»

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

3. «Слепые фигуры»

Студенты встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как студенты решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.

Примечание: в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все студенты группы.

4. «NITRO»

Трое из группы берутся за руки, они и есть NITRO. Группа должна их перенести по прямой на расстояние 2 – 4 м так, чтобы они не касались земли, а также не меняя положения их корпуса и не разрывая рук этих студентов. При этом все члены группы должны заботиться об удобстве и безопасности NITRO.

5. «Глаза в глаза»

Группа садится вокруг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя "договариваться" с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут "договориться глазами", поэтому упражнение повторяется, но при этом студенты рассаживаются на другие места в круге. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

6. «Общие объятия»

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с этими людьми. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого студентам придется ближе подойти друг к другу). Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится не уютно или очень сложно стоять.

7. «Енотовы круги»

Необходима крепкая веревка, концы которой связывают (получается кольцо). Группа берет за веревку руками, распределяясь равномерно по всему кругу. Затем начинают осторожно отклоняться назад, растягиваясь в стороны до тех пор, пока смогут держать равновесие. Далее можно предложить студентам:

– всем присесть, а затем встать;

- отпустить одну руку;
- пустить волну по веревке (покачать веревку).

Затем обсуждают работу в группе: чувствовали ли студенты поддержку друг друга; старались ли помогать соседям; насколько были аккуратны; было ли чувство безопасности (или наоборот опасения, что можно упасть) и т.д.

8. «Консилиум»

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течение ближайшего времени найти невозможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

- ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа,
- мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей,
- беременная девушка 18 лет, больная СПИДом,
- мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры,
- парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка,
- женщина 35 лет – мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20 – 40 мин. (в зависимости от числа студентов и от степени их сработанности). После этого группа называет свое общее решение и обосновывает его.

В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли, почему. Общее время на обсуждение: от 30–40 мин. до 1 ч.

Примечание: куратор во время обсуждения внимательно наблюдает за группой и отмечает поведение каждого: лидеров, агрессоров, молчунов.

Игры на сплочение группы, снятие напряжения

1. «Мечты» (20 мин.)

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Предложить участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяться мыслями о своих мечтах или даже изобразить их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди... могут помочь, а какие три – помещают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать, чтобы мечта сбылась.

Примечание: это упражнение проходит хорошо, если к обмену мечтами подходить творчески (сценки, творческие выражения мечты, мимические постановки).

2. «Круг знакомств» (10 мин.)

Цель: сплотить и раскрепостить участников группы.

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр, называет свое имя, показывает какое-то движение, жест, характеризующий его, затем возвращается снова в круг.

3. «Постройтесь по росту» (15 мин.)

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно предложить построиться по цвету глаз, по цвету волос.

4. «Два зеркала» (25 мин.)

Все ребята выстраиваются в линию в одной части площадки, напротив, лицом к ним встает один из участников – «немое зеркало». Перед всеми участниками, лицом к немому зеркалу встает «говорящее зеркало». Потихонечку, по одному каждый из членов группы подходит к спиной стоящему «говорящему зеркалу», а «немое зеркало» должно объяснить жестами и мимикой этого человека. «Говорящему зеркалу» необходимо отгадать, кто подошел. Постепенно участники упражнения меняются местами, так чтобы каждый участник попробовал себя в главных ролях. Затем упражнение анализируется, кто что чувствовал, узнал ли кто-то что-то новое о себе.

Диагностические игры

1. «Свое пространство»

Студенты встают в круг. Выбирается желающий создать свое пространство. Он встает в круг, закрывает глаза. Всем остальным предлагается

встать относительно этого человека так, как они считают для себя комфортным (необходимо прислушиваться именно к своим чувствам). После этого студент открывает глаза и осматривает, кто где находится. Затем, не сходя с места, он просит ребят переместиться так, как ему удобно и комфортно (создает «свое пространство»). Это может повторить каждый желающий в группе.

На рефлексии обсуждаются те пространства, которые были созданы. Куратор для себя делает определенные выводы, некоторые из которых может озвучить по необходимости.

Примечание:

1. Важное значение имеет расстояние: степень удаленности говорит о степени доверия и интереса к человеку. Те, с кем студент общается больше всего, оказываются ближе.
2. Ближний круг: тех, кого студент поставил в зоне видимости, он стремится контролировать (или видеть постоянно рядом с собой), а те, кто за спиной, призваны обеспечивать «тыл», поддержку, пользуются безоговорочным доверием.
3. Дальний круг: те, кто находится в зоне видимости, пользуются наименьшим доверием, а те, кто за спиной сбоку, просто не особенно интересны или знакомы этому человеку.
4. Если студент предлагает кому-то сесть на стул или занять иное положение, которое делает его ниже, значит над этим человеком он чувствует превосходство или стремится к превосходству над ним. И наоборот, возвышая людей (просит встать на парту, на стул), он признает их превосходство (в какой-либо сфере жизни, в личностном плане).
5. Созданные микрогруппы и их комбинации как раз и говорят, в какой атмосфере данному студенту удобнее всего.

2. «Ребенок. Родитель. Ровесник»

Упражнение помогает выяснить положение каждого студента в данной группе относительно остальных, а также общую степень доброжелательности в коллективе.

Студенты встают в круг. Выбирается желающий участвовать первым. Он закрывает глаза, остальные по очереди подходят к нему и пожимают руку. Руководствуясь только своими ощущениями, студент говорит, кто ему пожимает руку: «ровесник», «ребенок» или «родитель». Куратор в это время фиксирует ответы. Затем данная процедура повторяется для каждого студента в группе.

После этого куратор подсчитывает результаты и рассказывает студентам значение произошедшего.

Примечание:

«Родителей» чаще называет те, кто чувствует себя в данном коллективе неуверенно («ребенком»).

«Детей» чаще называет человек, чувствующий свое превосходство над другими.

Рукопожатия «ровесников» чувствует тот, кому в коллективе комфортно, он находится среди единомышленников, среди людей своего уровня, возраста, круга.

Примечание: перед началом игры необходимо сказать студентам, что, то, как назвали их во время рукопожатия, ничего не значит, имеют значение только ощущения стоящего в круге.

ПАГУБНОСТЬ ПРИСТРАСТИЙ К НАРКОТИЧЕСКИМ ВЕЩЕСТВАМ.

АЛКОГОЛИЗМ. НАРКОМАНИЯ. КУРЕНИЕ

Вредные пристрастия и факторы зависимости

Пагубными (вредными) считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Болезненные пристрастия – особая группа вредных привычек. Это употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

В настоящее время всеобщее беспокойство вызывает «привычка» к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на семье в целом. Частое применение фармакологических препаратов вызывает лекарственную зависимость. Особенно это опасно для молодого организма.

В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют следующие факторы: индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств (количество, частота и способ введения внутрь – через респираторные пути, подкожно или внутривенно). Экспертами ВОЗ создана классификация веществ, «вызывающих зависимость».

1. Вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты; седативные – мепробромат, хлоральгидрат и др.).
2. Вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин).
3. Вещества типа каннабиса (марихуана, гашиш).
4. Вещества типа кокаина (кокаин и листья кока).
5. Галлюциногенный тип (лизергид – ЛСД, мескалин).
6. Вещества типа ката – *Catha ectulis* Forsk.
7. Вещества типа опиата (опиаты – морфин, героин, кодеин, метадон).
8. Вещества типа эфирных растворителей (толуол, ацетон и тетрахлорметан).

Перечисленные лекарственные препараты используются в лечебных целях, исключая эфирные растворители, и вызывают зависимость – привыкание организма человека к ним. Но существует и другой вид препаратов немедицинского характера, который является также наркотиком. Им является табак.

Табак – вещество, вызывающее зависимость. Он способен наносить физический ущерб здоровью. Это серьезная проблема, которая вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов. Табак как стимулятор и депрессант оказывает относительно небольшой эффект на центральную нервную систему, вызывая незначительные нарушения восприятия, настроения, двигательных функций и поведения. Под действием табака даже в большом

количестве (2–3 пачки в день) психотоксическое действие несравнимо с фармапрепаратами, но «одурманивающий эффект» наблюдается, и особенно в молодом и детском возрасте [30].

Общие механизмы действия наркотических веществ на организм

Все наркотические вещества имеют общий механизм влияния на организм, так как являются ядами. При систематическом употреблении (для развлечения) они вызывают несколько фаз изменений в организме.

Первая фаза – защитная реакция. При первоначальном употреблении наркотические вещества оказывают на организм токсическое действие, это вызывает защитную реакцию: тошноту, рвоту, головокружение, головную боль и т.д. Никаких приятных ощущений при этом, как правило, не бывает.

Вторая фаза – эйфория. При повторных приемах защитная реакция ослабевает, и возникает эйфория. Эйфория – это преувеличенное ощущение хорошего самочувствия. Она достигается возбуждением рецепторов мозга наркотиками, которые воздействуют как эндорфины. Эндорфины – это естественные внутренние стимуляторы, вызывающие чувство удовольствия. Наркотик на этой стадии действует, как эндорфин.

Третья фаза – психическая зависимость от наркотиков. Наркотик, вызывающий эйфорию, нарушает синтез эндорфинов в организме. Это приводит к ухудшению настроения субъекта. Человек начинает стремиться получить удовольствие от приема наркотических веществ (алкоголь, наркотики и т.д.). А это еще более ухудшает синтез естественных «гормонов удовольствия» и усиливает желание принимать наркотические вещества. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику (это уже болезнь), которое заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств и вызываемом ими эффекте. Уже при мысли о предстоящем приеме наркотического вещества у него повышается настроение.

Представление о наркотике и его эффекте становится постоянным элементом сознания и содержания мыслей человека. О чем бы он ни думал, чем бы ни занимался, он уже не забывает о наркотике. Как благоприятные он расценивает ситуации, способствующие добыванию наркотиков, а как неблагоприятные – препятствующие этому. Вместе с тем на этой стадии заболевания окружающие, как правило, ничего особенного в его поведении еще не замечают.

Четвертая фаза – физическая зависимость от наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к полному нарушению системы, синтезирующей эндорфины. Организм перестает продуцировать эти вещества. Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, принимаемым наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль.

Чтобы избавиться от этой боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается физическая (химическая)

зависимость от наркотических веществ. Решившись отказаться от приема наркотиков, привыкший к ним человек должен пережить период приспособления, занимающий несколько дней, прежде чем мозг возобновит производство эндорфинов. Этот неприятный период называется периодом «ломки», или абстиненции. Она проявляется общим недомоганием, снижением работоспособности, дрожанием конечностей, ознобом, болями в различных частях тела. При этом многие болезненные симптомы хорошо различимы для окружающих. Наиболее известное и хорошо изученное состояние абстиненции, например, при приеме алкоголя – похмелье.

Постепенно влечение больного к наркотику приобретает неудержимый характер, со стремлением немедленно, как можно скорее, во что бы то ни стало, вопреки любым преградам достать и принять наркотическое вещество. Это стремление подавляет все потребности и полностью подчиняет себе поведение человека. Он готов снять с себя и продать последнюю одежду, все унести из дома и т.д. Именно в таком состоянии больные идут на любые асоциальные действия, в том числе и преступления.

На этой стадии развития болезни человеку требуются значительно более высокие дозы наркотического вещества, чем в начале заболевания, потому что при систематическом употреблении его наступает устойчивость организма к яду (т.е. развивается толерантность). В результате для достижения желательного наркотического эффекта больному приходится употреблять все большее количество наркотического вещества.

Пятая фаза – психосоциальная деградация личности. Эта фаза наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ. Она включает эмоциональную, волевою и интеллектуальную деградацию.

Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций, в эмоциональной неустойчивости, проявляющейся в резких и беспричинных колебаниях настроения, а одновременно с этим и в нарастании дисфории – устойчивых нарушений настроения. К ним относятся: постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность. Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, начатое дело довести до конца, в быстрой истощаемости намерений и побуждений. Все у этих больных мимолетно: верить их обещаниям нельзя, даже если они клянутся (обязательно подведут). Этот больной способен проявить настойчивость только в стремлении раздобыть наркотическое вещество. Это состояние у него носит навязчивый характер. Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, забывчивости, неспособности выделить главное и существенное в разговоре, повторении одних и тех же банальных или глупых мыслей, стремлении рассказывать пошлые анекдоты и т.д. Мы раскрыли лишь общие механизмы действия на организм наркотических веществ. О специфических особенностях, причинах злоупотребления ими и профилактике речь пойдет в следующих главах.

Алкоголизм

Алкоголизм – важнейшая проблема современного общества. Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем не только нашего времени, но и глубокой древности. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствовали росту алкоголизации населения. Регистрируемое ранее снижение заболеваемости хроническим алкоголизмом сменилось ростом, в том числе наиболее тяжелого его состояния – алкогольного психоза. Несчастные случаи, отравления и травмы поражают преимущественно лиц «цветущего» возраста (особенно мужчин) и в значительной мере связаны с алкоголизмом. Рост показателей смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов и увеличение показателя смертности всего населения России. По официальным данным, в США, например, ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, происходящих в состоянии опьянения.

Травмы и отравления, связанные с алкоголизмом, занимают первое место в структуре смертности трудоспособного населения и вышли на второе место по структуре причин смертности всего населения России. Они явились причиной смертности каждого второго мужчины и каждой третьей женщины, умерших в рабочем возрасте.

Алкогольный образ жизни, как антипод здорового образа жизни, является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголизм – это огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу.

«Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» – так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками.

Бытовое пьянство: что это такое?

В обыденной жизни мы чаще всего говорим о явлении злоупотребления алкоголем – еще без признаков болезни и психической зависимости от алкоголя, то есть о так называемом бытовом пьянстве.

1-я группа – употребляющие алкоголь редко (праздники, торжества, не чаще 1 раза в месяц) в небольшом количестве (2–3 рюмки вина или крепких напитков). Как правило, таких можно встретить в настоящее время немного.

2-я группа – употребляющие алкоголь умеренно (1–3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю). Повод – праздники, семейные торжества, встречи с друзьями. Количество напитков – до 200 г крепких или 400-500 г легких напитков (с учетом возраста, пола и физического развития). Лица, «знающие свою меру», не допускающие конфликтных ситуаций.

3-я группа – злоупотребляющая алкоголем:

а) без признаков алкоголизма, то есть пьяницы (алкоголь несколько раз в неделю – более 0,5 л вина и 200 г крепких напитков; мотив – «за компанию», «хочу и пью» и т.д.). Это асоциальные лица, конфликтные в семье и на работе, постоянные клиенты медвытрезвителей и милиции. У них уже проявляется алкозависимость;

б) с начальными признаками алкоголизма – утрата контроля, психическая зависимость от алкоголя. Это примерно соответствует 3-й стадии алкоголизма как болезни;

в) с выраженными признаками алкоголизма – физическая зависимость от алкоголя, абстинентный синдром (похмелье). Эти лица соответствуют 4-й стадии болезни, описанной выше.

Предложенная вашему вниманию схема пьянства отражает социально-гигиенический аспект рассматриваемой проблемы, но она четко определяет «традиции умеренного употребления» алкоголя в нашей действительности.

Поэтому, осмыслив данную информацию, каждый из вас может мысленно отнести себя или близких к одной из описанных категорий. И если такого примера у вас нет – это похвала вам и вашему окружению.

Каждому пьющему необходимо знать: не алкоголик ли он. Для ответа на этот вопрос можно воспользоваться опросником, приведенным ниже.

Опросник: «Не алкоголик ли я?»

В настоящее время разработано множество тестов, помогающих ответить на этот важный вопрос. Все они далеки от совершенства, поскольку один и тот же человек может быть классифицирован как алкоголик на основании одних тестов и как не алкоголик на основании других. Это происходит из-за того, что четкой границы между алкоголизмом и злоупотреблением алкоголем нет. Один из часто применяемых тестов состоит всего из 4 вопросов:

1. Думали ли Вы когда-нибудь, что вам следует поменьше пить?

2. Не досаждают ли Вам люди, критикующие Вас за пристрастие к спиртному?

3. Переживали ли Вы когда-нибудь чувство вины или плохое самочувствие из-за того, что пьете?

4. Выпиваете ли Вы с утра, чтобы успокоить нервы и избавиться от похмелья?

Два или три «да» в ответах на вопросы указывают на высокую вероятность алкоголизма. Четыре «да» со всей определенностью указывают на алкоголизм.

Отрицательное влияние алкоголя на органы и системы организма

Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие,

развивающееся в связи с длительным употреблением алкоголя, приводит к гибели мозговых клеток. Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной).

Врачи различных специальностей проявляют пристальное внимание как к состоянию внутренних органов при алкоголизме, так и к тем изменениям в их деятельности, которые обусловлены умеренным употреблением алкоголя. Роль алкоголя в развитии многих заболеваний до сих пор часто оставалась замаскированной. Это существенно снижало эффективность лечебных мероприятий. В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма на различные острые и хронические заболевания.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. При влиянии алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и повышенной смертности. Увеличение объема сердца обнаруживается при рентгенологическом исследовании. «Алкогольная кардиомиопатия» развивается не у всех больных, страдающих хроническим алкоголизмом, и в то же время может встречаться у больных со сравнительно небольшим алкогольным стажем. Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма, но и постепенно они самопроизвольно исчезают. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.

Дыхание – синоним жизни. Под дыханием понимается вдох и выдох, которые регулярно чередуются. Дыхательный процесс состоит из четырех этапов, нарушение любого из них ведет к серьезному расстройству дыхания. У больных, страдающих I-й стадией хронического алкоголизма, отмечается некоторая стимуляция функции внешнего дыхания: возрастает минутный объем дыхания, дыхание учащенное. По мере прогрессирования болезни дыхание ухудшается. Могут возникать различные заболевания: хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез. Часто алкоголь сочетают с табаком. Когда эти два яда действуют одновременно, то их вредное воздействие еще более возрастает. Табачный дым повреждает структуру альвеолярных макрофагов – клеток, защищающих легочную ткань от органической и минеральной пыли, обезвреживающих микробы и вирусы, уничтожающих погибшие клетки. Табак и алкоголь представляют серьезную угрозу для здоровья.

Желудочно-кишечная патология. Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка в первую очередь воспринимает на себе ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляются гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. С развитием алкоголизма нарушается функция слюнных желез. Развиваются и другие патологические отклонения.

Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная химическая лаборатория организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу печени.

У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек. Происходят сбои в работе всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы, следовательно, нарушается регуляция деятельности почек. Губительно действует алкоголь на нежный почечный эпителий, существенно нарушая деятельность почек.

При алкоголизме страдает не только центральная, но и периферическая нервная система. Проявления самые разнообразные: психические отклонения в виде галлюцинаций, онемения частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях, будто бы «ватные ноги». Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном, нижних конечностей. При воздержании от алкоголя эти симптомы могут пройти. Пагубно влияет алкоголь на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов. Алкоголь способствует развитию аллергии. Употребление алкоголя оставляет значительный отпечаток на деятельности внутренних органов, и это означает, что нам следует отказаться от рюмочки сухого вина, заменив ее стаканом сока или несколькими фруктами.

Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы. Снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих алкоголем, и у больных хроническим алкоголизмом. Вследствие «алкогольной импотенции» у мужчин легко возникают различные функциональные нарушения центральной нервной системы (неврозы, реактивные депрессии и т.д.). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности.

Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15–20 лет короче среднестатистической.

Белая горячка – самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. При интенсивном медикаментозном лечении она дает 1–2 % смертельных исходов. Без лечения смертность может достигать 20 %. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация. При этом отмечается дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка. Многие люди, имеющие зависимость, в период детоксификации («сухой» период) нуждаются в медицинской помощи. Этот период может длиться от одного – двух дней до недели. Каковы же необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя? Некоторые свидетельства повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий, «думающей» области головного мозга, могут сохраняться даже после детоксикации. Вскрытие даже относительно

молодых умерших алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.

Алкоголь и молодежь

Спиртные напитки стали неотъемлемой частью молодежной культуры в ряде стран, включая Россию. Пьянство остается чрезвычайно серьезной проблемой, угрожающей здоровью, безопасности будущего миллионов молодых людей. Алкогольная зависимость в молодом возрасте может развиваться очень быстро; по современным данным, три миллиона американских подростков являются алкоголиками.

Почему молодые люди начинают пить?

На этот вопрос нет однозначного ответа. По мнению специалистов, пьянство среди подростков связано с целым рядом факторов:

- 1) убеждением в том, что все их друзья пьют;
- 2) доступностью алкоголя и отсутствием контроля со стороны взрослых;
- 3) низким уровнем самооценки;
- 4) убеждением в том, что употребление спиртных напитков – признак взрослости;
- 5) отношением к спиртному родителей;
- 6) убеждением в том, что родители одобряют их поведение;
- 7) бунтарством (для некоторых).

Эффект алкогольной рекламы

Спиртные напитки широко рекламируются повсюду, начиная с экрана телевизора и заканчивая скамейкой на автобусной остановке. В качестве моделей в таких роликах используют людей, которые выглядят привлекательными, богатыми, здоровыми, приветливыми, сексуальными и живущими захватывающей жизнью. Часто эти люди всем известны. Готовящие рекламу спекулируют на человеческой мечте о «хорошей жизни», показывая, что алкоголь составляет существенную ее часть. В рекламе демонстрируют, что пить уместно в самых разнообразных ситуациях, а негативные последствия пьянства оставляют в тени. Сообщение, повторенное на тысячи разных ладов, гласит, что пить – это хорошо. К 21 году жизни средний молодой человек только лишь по телевизору увидит 10 тыс. передач, рекламирующих пиво и вино [30].

Какое действие оказывает на молодых людей реклама алкоголя? Исследования свидетельствуют, что поведение в отношении спиртного тесно связано с ее восприятием. Реклама влияет на подростков сильнее, чем поведение родителей или их социальный статус. Остается без ответа вопрос о том, как могут программы по предотвращению злоупотребления алкоголем с их ограниченными возможностями противодействовать модному влиянию алкогольной рекламы, призывающей употреблять алкогольные напитки.

Алкоголь и студенчество

Алкоголь долгое время был существенной частью жизни большинства студенческих городков. Многие студенты считают, что алкоголь облегчает общение и помогает освободиться от стресса, вызванного разнообразными экзаменами. Достоверно известно, что потребление алкоголя среди студентов американских колледжей намного выше, чем среди населения в целом [30].

Для многих студентов алкоголь – это просто один из аспектов студенческой жизни. Однако другим он создает серьезные проблемы, которые служат помехой успешной учебе и личной жизни. После окончания учебы потребление алкоголя среди многих выпускников падает. Некоторые, однако, оказываются лицом к лицу с проблемой пьянства, которая будет источником неприятностей для них в течение многих лет.

Байер и Шейнберг дают несколько советов, как вести себя на вечеринках, чтобы впоследствии избежать связанных с алкоголем проблем [30]:

- попросите неалкогольный напиток (см. ниже: как ответить «нет» на предложение выпить);
- если вы намерены выпить, сделайте это так, чтобы эффект алкоголя был минимальным (см. ниже: как свести к минимуму действие алкоголя);
- если вы хозяин вечеринки, проследите за тем, чтобы ваши гости не пили слишком много.

Если алкоголь становится для вас проблемой, как это бывает со многими студентами колледжей, не медлите слишком долго с тем, чтобы предпринять какие-то меры. Мы закончим эту главу рассмотрением некоторых путей преодоления пристрастия к алкоголю.

Как ответить «нет» на предложение выпить

Под давлением обстоятельств как молодым людям, так и взрослым бывает трудно отказаться от того, чтобы выпить. Если вы выпиваете предложенное, вы этим действием одобряете такое же поведение окружающих вас людей, по существу, говорите, что пить – это нормально. Некоторым людям такая поддержка необходима. Поэтому они могут быть довольно настойчивыми, предлагая вам выпить и потом поощряя вас пить еще и еще. Могут потребоваться немалые усилия, чтобы сказать «нет». Попробуйте некоторые из предлагаемых вариантов ответов, чтобы понять, какой из них вам удобнее всего использовать. Потом попрактикуйтесь, применив их несколько раз.

1. Нет, спасибо, я не пью.
2. Нет, спасибо, мне не нравится спиртное.
3. Нет, спасибо, я не люблю пить.
4. Нет, спасибо, мне не нравится вкус спиртного.
5. Нет, спасибо, я хочу сохранить ясную голову.

6. Нет, спасибо, мне нужно потом заниматься.
7. Нет, спасибо, мне придется потом поработать.
8. Нет, спасибо, мне завтра рано вставать.
9. Нет, спасибо, я пытаюсь сбросить вес.
10. Нет, спасибо, мне уже хорошо.
11. Нет, спасибо, а что еще у вас есть?
12. Нет, спасибо, это не для меня.
13. Нет, спасибо, я хотел бы сохранить контроль над собой.
14. Нет, спасибо, я за рулем.
15. Нет, спасибо, мне не хотелось бы иметь неприятности с моей (моим)...
16. Нет, спасибо, я плохо себя чувствую после выпивки.
17. Нет, спасибо, мне не нужны лишние калории.
18. Нет, спасибо, я должен встретиться с другом.
19. Нет, спасибо, мой тренер не одобрит этого.
20. Нет, спасибо, я сейчас тренируюсь.
21. Нет, спасибо.

Не исключено, что, отказываясь выпить или ограничиваясь одной – двумя порциями, вы можете потерять «друзей». Однако если «дружба» основана на вашем одобрении поведения этих людей в отношении спиртного, то без такой «дружбы» вполне можно обойтись.

Профилактика алкоголизма

Профилактика – это самый действенный способ борьбы с алкоголизмом. «Легче предупредить болезнь, нежели ее лечить», – неоднократно говорил М.Я. Мудров. Профилактика – это целая система комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий. К ним относятся следующие:

- ограничение доступа к алкоголю и уменьшение спроса на него, особенно для подрастающего поколения;
- выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголизму, установление психологического заслона к нему;
- проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (ЦТ, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);
- реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;
- принятие юридически обоснованных мер ограждения детей алкоголиков от пагубного влияния их родителей.

Программы по борьбе с алкоголизмом

Как утверждают специалисты [30], единственная реалистическая цель для любого человека, имеющего проблемы с алкоголем, – это полный отказ от спиртных напитков. Они не исключают, что какому-то (очень небольшому) количеству алкоголиков удалось вернуться к контролируемому потреблению спиртного, но более реально, что попытки пить или применять наркотики, сохраняя самоконтроль, приведут лишь к усугублению проблемы. Физиологические изменения, связанные с алкоголизмом, сохраняются даже после многих лет «тревожной» жизни. Если пить начинают снова, то вряд ли это ограничится «дружеской встречей». Нет такого периода трезвости, после которого алкоголик может выпить без опасений, не сорваться.

Для алкоголизма не существует «быстрого лечения». Путь к выздоровлению может быть долгим и трудным, но затраченные усилия в конце концов всегда вознаграждаются. Для сохранения трезвости обычно необходимы некоторые формы постоянной поддерживающей терапии.

Существует несколько типов реабилитационных программ по борьбе с алкоголизмом [30].

Хотя в каждой лечебной программе есть свои особенности, большинство из них можно отнести к одной из следующих категорий [30].

1. Краткосрочная детоксикация. Такие программы позволяют алкоголику в течение нескольких дней пройти детоксикацию (протрезвление и преодоление физической зависимости) и курс лечения. Тем, у кого отмена протекает в тяжелой форме (включая возможность развития судорог) и у кого есть другие проблемы со здоровьем, обеспечивается медицинская помощь. По завершении детоксикации (обычно это занимает не более пяти дней) клиент покидает медицинский центр, далее ему предлагают вступить в одну из последующих программ и оказывают в этом помощь. Все это организуется обычно еще до того, как он или она выписывается.

2. Реабилитационные программы на базе больниц. Хотя каждая программа уникальна в своем роде, программы на базе больниц обычно включают детоксикацию и индивидуальную, а также групповую психотерапию. Некоторые используют методы поведенческой терапии, такие как выработка отвращения к спиртному. Программы, дающие лучшие и долговременные результаты, обычно приводят своих клиентов к обществу «Анонимные алкоголики».

3. Программы на основе «социальной модели». В отличие от «медицинской модели» лечения, характерной для программ, реализуемых на базе больниц, программы «социальной модели», реализуемые по месту жительства, рассматривают своих алкоголиков как членов небольшого демократического общества, которое включает других жителей и практических врачей. В их распоряжении могут быть средства, позволяющие справиться с более острой фазой реабилитации – детоксикацией. Но

основное направление этих программ – выработка социально приемлемого поведения и эффективное взаимодействие с другими.

4. Амбулаторное консультирование. Амбулаторное консультирование может начинать и завершать лечение алкоголизма. Оно, как правило, включает сеансы индивидуальной или групповой психотерапии. Выздоровливающему алкоголику нужно научиться справляться со многими вещами. Необходимо совершенно заново устроить свою жизнь, найти новые формы взаимоотношения с людьми, потому что он или она теперь по-иному связаны с каждым человеком в своей жизни (в эту область консультирования могут быть включены супруги и дети алкоголиков). Протрезвление оставляет в жизненном пространстве, занятом ранее алкоголем, пустое место. Внезапно появляется много свободного времени. Трезвый человек должен найти способ занять это время. Необходимо решить вопрос с алкогольной зависимостью. В этой ситуации существует опасность перейти от одного вида зависимости (алкогольной) к другому (любое другое компульсивное поведение). Так что, если алкоголизм создавал массу проблем, то и к трезвости нужно еще приспособиться.

5. «Анонимные алкоголики» (АА). Начало этой оригинальной программы (см. ниже) было положено в 1935 году в Экроне, штат Огайо. На сегодняшний день программа АА, которая охватывает более миллиона активных членов по всему миру, признана наиболее эффективной на пути к долговременной трезвости. Успех АА породил множество аналогичных программ, таких как «Анонимные кокаилисты», «Анонимные наркоманы» и «Анонимные обжоры». Что касается США, то собрания АА проводятся на всей территории. Общество имеет свободную структуру, и единственное требование к члену в нем состоит в желании перестать пить. В больших городах проводятся отдельные собрания для молодых людей, женщин, некурящих и т.д. Атмосфера собрания спокойная, без какого-либо намека на угрозу, и новых членов всегда встречают приветливо. Если вы захотите просто посидеть и послушать, они разрешат вам сделать это, даже не спросив вашего имени.

НАРКОМАНИЯ

По мнению специалистов, в настоящее время во многих странах, включая Россию, проблема наркомании и токсикомании является одной из основных, наиболее актуальных. По данным центральной прессы и компетентных органов, считается, что больных, зависимых от наркотических веществ в России, около 20–24 %, то есть в каждой четвертой семье испытали на себе действие наркотиков. По образному выражению специалистов, «...Россия посажена на иглу,... и происходит мучительная ломка».

В течение 11 лет (1975–1986 годы) число состоящих на учете больных наркоманией в стране оставалось примерно на одном уровне – около 11 чел. на 100 тыс. населения, в 1992 году – уже 22, а к 1996 году – 60 на 100 тыс. населения. Следовательно, за последние 10 лет число больных выросло в 4,2

раза. К началу 1997 года в медицинских учреждениях страны было зарегистрировано 88 тыс. больных наркоманией (59,7 на 100 тыс. населения), более 9 тыс. больных токсикоманией (6,2 на 100 тыс. населения), а также 53 тыс. лиц (35,8 на 100 тыс. населения), злоупотребляющих наркотиками, и 21 тыс. (14,4 на 100 тыс. населения) – другими психоактивными веществами. Общее количество лиц, которым оказывалась медицинская помощь по поводу злоупотребления наркотическими и ненаркотическими веществами, превысило 17 тыс., что составляет 116 чел. на каждые 100 тыс. населения. Однако, как известно, это лишь небольшая часть реального числа потребителей наркотических средств. По данным экспертных заключений различных исследователей, число лиц, имеющих проблемы с наркотиками и обращающихся за медицинской помощью, соотносится с истинным числом больных наркоманией как 1:10.

Факторы, влияющие на возникновение наркомании

Специалисты [30] считают, что в возникновении наркомании существенную роль играют многие факторы: биологические, психологические, культурные, правовые, этические, политические и экономические. Рассмотрим некоторые из них.

Психологические факторы

На протяжении всей истории развития человечества люди экспериментировали с различными растениями и химическими веществами в поисках таких соединений, которые могли бы освободить их от боли (физической или эмоциональной), скуки, разочарования, одиночества, тревоги, депрессии и всяких других неприятных ощущений. Более того, многие люди убеждены, что именно химические препараты способны обеспечить высокий уровень работоспособности и благополучия. Тот факт, что психоактивные средства проявляют желаемый эффект короткое время, а затем их действие может быть прямо противоположным, к сожалению, этими людьми до конца не осознается.

Одним из факторов, побуждающих человека принимать наркотики, является отсутствие чувства собственного достоинства. Люди, которые относятся к себе без должного уважения, которые стыдятся себя, могут попытаться подавить это чувство с помощью алкоголя или наркотиков. Они меньше озабочены вредными последствиями всякого рода злоупотреблений. Их поведение направлено на саморазрушение. Такие люди нуждаются в помощи специалистов и в поддержке друзей и родных. Если родители хотят уберечь своих детей от наркомании, они должны воспитать в них чувство собственного достоинства. Дети должны быть уверены в том, что они любимы и дороги родителям, что их уважают и ценят. Многие в этом направлении может сделать и школа.

Существует ли психологическая склонность к химической зависимости? В течение многих лет делались попытки связать определенные личностные характеристики со склонностью к алкоголизму и наркомании. Полагали, что неуверенность в себе, неумение справляться с жизненными трудностями, проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, импульсивность подталкивают человека к наркотикам.

Однако в действительности оказалось, что у множества людей, страдающих разного рода химической зависимостью, этих черт нет, в то же время люди, обладающие набором всех этих недостатков, вовсе необязательно становятся алкоголиками и наркоманами.

Социальные факторы

На распространение наркомании в обществе существенным образом влияют его традиции, культура, внимание к этой проблеме средств массовой информации.

Отношение общества к приему наркотиков весьма велико в определении причин пристрастия к наркотикам. Общественное мнение может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на поведение человека. Мнение окружающих особенно важно для подростков. Движение против применения наркотических средств, набирающее силу в нашем обществе, следует рассматривать как благоприятную тенденцию, но нельзя забывать, что алкоголь и наркотики по-прежнему служат «пропуском» в некоторые слои общества, неким ритуальным актом, сопоставимым по значению с образом посвящения.

Тот факт, что применение наркотиков противоречит закону, осуждается обществом и, следовательно, сопряжено с риском, делает его привлекательным для определенных общественных групп, особенно подростков. Возбуждение, связанное с рискованными действиями, поначалу может служить даже большим вознаграждением, чем эффекты применяемых средств сами по себе. Ощущение пережитой вместе опасности тесно связывает всех членов группы наркоманов. Люди, участвующие в реализации программ борьбы с наркоманией, должны учитывать это важное обстоятельство.

Немалое влияние оказывают средства массовой информации и реклама. Как уже говорилось ранее, в течение многих лет с телевизионных экранов и экранов кинотеатров восхвалялось злоупотребление алкоголем и табаком. Пьющие и курящие герои таких кинофильмов были окружены ореолом мужества и романтизма, они вызывали восхищение и желание подражать им во всем. В настоящее время в обществе ширится протест против рекламы алкоголя и табака. Авторы рекламных роликов оправдывают себя тем, что они не призывают людей пить и курить, а призывают лишь купить их товар. Но молодые, сексуальные, здоровые и спортивные «модели» всем своим видом убеждают зрителей в том, что сигареты и спиртное – неотъемлемая часть интересной и утонченной жизни.

Биологические факторы

В последнее время появляется все больше данных, подтверждающих биологическую природу химической зависимости. Многие случаи алкоголизма и наркомании теперь с уверенностью можно связать с врожденными нарушениями определенных процессов в мозге.

Специалисты пришли к выводу, что дискомфорт, который почти постоянно испытывают определенные люди, обусловлен врожденно низким уровнем эндорфинов. Такие люди чаще впадают в депрессию, они менее терпеливы к боли, тяжелее переносят горести и разочарования. Вполне вероятно, что алкоголь и другие психоактивные средства дают этим людям возможность испытывать очень приятные ощущения, но, когда вещество перестает действовать, они чувствуют себя ужасно. Это создает мощную потребность в повторном применении данного средства и приводит к развитию химической зависимости.

Вряд ли наследственные факторы могут кого-нибудь заставить впервые взять в руки рюмку или принять наркотик. Однако люди с определенными врожденными свойствами с большей вероятностью, чем другие, найдут в этом занятии удовольствие. Однако независимо от того, какие факторы играют решающую роль в развитии химической зависимости от наркотических веществ, ответственность за ее предотвращение или избавление от нее целиком лежит на самом человеке.

С чего начинается пристрастие к наркотикам?

Специалисты отмечают [30], что человек индивидуален в своем отношении к наркотикам. Однако статистика показывает существование общих ситуаций и побуждающих мотивов употребления наркотиков. Назовем основные.

1. Из любопытства. Любопытство является важнейшей частью человеческой природы, и иногда именно оно побуждает подростка выпить первую рюмку, выкурить первую сигарету или принять таблетку. Если приятель в восторге от какого-то средства, может возникнуть соблазн попробовать его просто для того, чтобы узнать, что это такое. Большинство людей этим и ограничится, но для некоторых этот случай станет роковым. Поскольку никто из нас не знает, как он прореагирует на наркотик, любые эксперименты с ними следует признать весьма опасными.

2. За компанию. В этом случае эффекты, вызываемые наркотиком или любым другим психоактивным средством, рассматриваются как второстепенные по отношению к главной цели – не отстать от других и поддержать компанию. Наиболее часто для этого используют алкоголь, марихуану и кокаин. Многие люди оправдывают употребление ими наркотических средств именно социальными целями, хотя на самом деле мотивы у них другие.

3. Ради достижения эффекта. Психоактивные вещества вызывают самые разные эффекты: могут расслабить и возбудить, заставить забыться и

изменить восприятие и т.д. Использование таких средств в значительной мере мотивируется именно желанием достичь определенных эффектов. Однако, если случаи употребления алкоголя ради достижения этого состояния учащаются или необходимая доза возрастает, надо остановиться, чтобы не допустить развития химической зависимости.

4. Химическая зависимость. Химическая зависимость, как мы говорили ранее в этой главе, может быть чисто психологической, но может включать и физиологический компонент. В любом случае человек испытывает настоятельную необходимость выпить спиртное или принять наркотик, несмотря на отрицательные последствия этого поступка. Химическая зависимость неизбежно приводит к потере здоровья, ухудшению взаимоотношений с людьми, краху карьеры и, в конечном итоге, к деградации личности.

Молодежь и наркотики

Распространение наркомании среди молодежи – вопрос особой важности по многим причинам [30].

Даже однократная проба наркотика подростком до пятнадцати лет сильно увеличивает риск злоупотребления в дальнейшем.

Злоупотребление наркотиками в подростковом возрасте часто является началом пожизненной борьбы с химической зависимостью, мешает становлению личности молодого человека, его эмоциональному и социальному развитию, учебе и карьере, отчуждает его от остальных членов общества.

Наркомания может привести подростка к воровству, проституции и другим видам противозаконной деятельности.

Наркотики в организме подростков метаболизируются не совсем так, как у взрослых, и причиняют значительно больший вред.

Первая проба наркотика довольно часто происходит в юном возрасте. Молодые люди стремятся почувствовать себя взрослыми и хотят, чтобы именно так их воспринимали окружающие. В результате наркотики «просочились» в младшие классы; более того, отмечены случаи наркомании среди школьников восьми-деяти лет. Дети этого возраста очень плохо представляют опасность, которую таят в себе психоактивные препараты, и мало знают о том, насколько уязвим их организм. Многие на всю жизнь остаются инвалидами вследствие приема наркотиков. Некоторые группы молодежи подвержены большему риску наркомании, чем другие. Среди факторов, увеличивающих вероятность злоупотребления наркотиками, отметим следующие:

- разлад в семье;
- присутствие в семье алкоголиков или наркоманов;
- равнодушное или даже благосклонное отношение родителей к приему наркотических средств;
- пережитое физическое, эмоциональное или сексуальное насилие;

- наличие наркоманов в компании, в которую входит подросток;
- доступность наркотиков; чувство страха, разочарования, одиночества; рано проявившееся антиобщественное поведение в школе, особенно агрессивность.

Что грозит организму наркомана?

Как отмечает Б.Н. Чумаков, первое, что надо отметить – изменение в последние годы симптоматики клинических проявлений наркомании и токсикомании. Это связано прежде всего с расширением арсенала токсикоманических одурманивающих средств. Наркомания – это бизнес для дельцов, которым нет дела до здоровья других людей. Сотни подпольных лабораторий, талантливых одаренных ученых, устремленных к легкому, но криминальному обогащению, открывают и внедряют все новые, сильнодействующие препараты, не «отпускающие» любопытных после 2–3 кратных приемов внутрь этих веществ.

Поэтому первоочередное поражение мозга и осложнения, которые фиксируются, в первую очередь, у подростков, трудно диагностировать и начать целенаправленную профилактику. Бесспорно, что пристрастие к одурманивающим средствам развивается не вдруг и не на голом месте. Это длительный период, когда у подростка появляются сдвиги в психике, внешне проявляющиеся в поведенческих отклонениях и расстройствах.

Причины наркомании, как отмечалось выше, генетические, а также – дефекты в воспитании, воздействие микросферы, «протест» против навязываемых подростку требований в семье и школе. Сюда можно отнести и личностную ущербность, желание быть «причастным к избранным», избравшим для этого свой жаргон, стиль жизни и манеры поведения.

При первом приеме, под воздействием «опытных лидеров», одурманивающие вещества, как правило, неприятны и болезненны для организма. Но в дальнейшем наступает синдром токсикомании – синдром патологического влечения (лекарственная зависимость). На этом этапе происходят изменения психики в виде эйфории или абстиненции, вегетативных сдвигов, понижения настроения, раздражительности. Этот период родители должны заметить раньше, чем педагоги или милиция и врачи, – и обратиться за помощью.

Когда начинается органическое поражение мозга (слабоумие, эпилептиформные расстройства, изменения личности), подростки теряют контроль над дозой и, оглушенные, одурманенные, доводят себя до смертельного отравления.

Изменения нервной системы возникают рано, в первые месяцы приема наркотиков. На этом этапе наблюдается головная боль, нарушение сна, лабильность пульса и артериального давления. Синдром паркинсонизма чаще встречается при использовании самодельных или синтетических наркотических средств. В отдельных научных сообщениях США и других

стран описаны случаи паркинсонизма у молодых наркоманов, употребляющих героин.

Тяжелый период, особенно при абстинентном синдроме, длится 8–10 дней и характеризуется разнообразной симптоматикой: рвота, понос, ноющие боли, «ломка» выкручивающего характера суставов и мышц, чувство страха, тревога.

Соматическая патология при наркомании имеет также свои особенности. Поражение сердца, сосудов, легких, желудочно-кишечного тракта, систем крови, синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – весь «букет заболеваний» характерен для наркомана.

В 80 % случаев причинами смерти больных наркоманией является передозировка препаратов. Коматозное состояние ослабленного организма ведет к анафилактическому шоку и мгновенной смерти наркомана.

Хорошо известно, что предотвратить болезнь легче, чем ее лечить. Вот почему программы, рассчитанные на предотвращение наркомании среди молодежи, являются жизненно необходимыми.

Основные принципы избавления от наркотической зависимости

Существует множество программ, нацеленных на избавление людей от наркотической зависимости. Специалисты [30] считают, что наиболее эффективные из них основаны на следующих принципах.

1. При лечении химической зависимости нет безнадежных случаев.
2. Химическая зависимость представляет собой сложное заболевание, обусловленное неизвестными и не вполне известными причинами.
3. Химическую зависимость можно успешно прервать и держать под контролем, но нельзя вылечить. Целью лечения является не уменьшение потребления наркотического средства, а полное воздержание от него.
4. Проблемы, связанные с химической зависимостью или порожденные ею, следует рассматривать как второстепенные при лечении больного.
5. Отрицание проблемы является для пациента, страдающего химической зависимостью, нормой. Почти все эти люди либо избегают разговоров об их болезни, либо проявляют агрессивность.
6. Успешная реабилитация требует коренного изменения образа жизни. Отказ от приема наркотиков влечет за собой исчезновение всего того, что с этим было связано. Отпадает необходимость добывать наркотики, меняется круг общения и т.д. Возникает пустота, которую необходимо заполнить, иначе вредная привычка может вернуться.
7. Химическая зависимость – это болезнь всей семьи, поэтому программа лечения должна охватывать всех ее членов.
8. Люди, страдающие химической зависимостью, нуждаются в помощи квалифицированных психологов, поскольку почти у всех наблюдаются отсутствие уверенности в себе, зависимость, негативная самооценка, боязнь получить отказ, ощущение отверженности, социальная незрелость.

9. Курс лечения желательно сочетать с участием в программе «Двенадцать шагов».

10. После лечения может произойти возобновление приема наркотических средств. Человек, ни разу не сорвавшийся и не вернувшийся к наркотикам, – редкость.

Что же касается восстановительных программ, то они принципиально не отличаются от применяемых при лечении алкоголизма.

Трудно определить границу между понятиями «употребление» и «злоупотребление», идет ли речь об алкоголе или наркомании. Химическая зависимость является закономерным итогом разного рода злоупотреблений. Ее становление определяется биологическими, психологическими и социальными факторами. Злоупотребление наркотиками среди молодежи составляет предмет особого беспокойства, поскольку большинство наркоманов зрелого возраста, по их словам, пристрастились к наркотикам именно в юности. Наркомания – это проблема, затрагивающая интересы не только отдельного человека, но и общества в целом. Вот почему общество должно вести неустанную борьбу с наркотиками. Необходимо прилагать усилия к снижению спроса на наркотические средства и препятствовать торговле ими. Существует множество способов реабилитации людей, страдающих химической зависимостью. Ни один из них, однако, не будет иметь успеха, пока человек сам не захочет вернуться к нормальной жизни.

КУРЕНИЕ ТАБАКА

Курение табака – один из наиболее распространенных видов зависимости в мире. Курением увлекаются миллионы людей на планете. В их число входят не только мужчины и женщины разных возрастов, но и подростки и, самое главное, дети.

Зависимость от курения бывает не только физической, но и психологической. В первом случае требование организмом никотиновой дозы слишком велико, чтобы человек мог сосредоточиться на чем-то кроме этого. Может наступить апатия, нежелание что-то делать. Улучшение наступает только после того, как человек выкурит сигарету или несколько, в зависимости от того количества никотина, которое требуется организму для восстановления рабочего состояния.

В случае же психологической зависимости человек хватается за сигарету, если находится в состоянии возбуждения, стресса, нервного напряжения. При таком виде зависимости люди курят, чтобы убить время, или потому, что находятся в курящей компании.

Состав табака

Основным составным компонентом сигареты является никотин. В чистом виде он представляет собой маслянистую жидкость, которая под влиянием воздуха окрашивается и проявляет характерный табачный запах.

В маленьких же количествах никотин способен стимулировать работу головного мозга и даже снять чувство усталости, но только на короткое время. Но чем больше становится количество выкуриваемых сигарет, тем быстрее наступает иное состояние. Происходит сужение кровеносных сосудов, ухудшается состояние всего организма в целом, вполне возможно расстройство нервной системы.

Вследствие проникновения никотина во внутренние органы при курении у людей, не готовых отказаться от ежедневной порции табака, возникают хронические заболевания гортани и глотки, бронхит, туберкулез легких, рак легких, полости рта, шейки матки, крови. При вдыхании дыма табака повреждается зубная эмаль, в связи с чем могут развиваться: кариес, стоматит, гингивит.

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.д.).

Более 90 % основного потока состоит из 35–500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения: аммиак, фенол, ацетон, окись азота, цианистый водород, радиоактивный полоний. Основной поток табачного дыма образуют 35 % сгорающей сигареты, 50 % уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15 % компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

Пассивное курение

Особую опасность представляет собой пассивное или «принудительное» курение. Этому виду курения подвергаются люди, не имеющие табачной зависимости, но которые по различным причинам находятся рядом с курильщиком и вдыхают табачный дым, тем самым отравляя свои легкие.

Опасно это потому, что никотин – не самое токсичное вещество, содержащееся в табачном дыме. Помимо него в дыме содержатся радиоактивные изотопы, табачные смолы, которые, проходя через легкие даже некурящего человека, частично там оседают. Таким образом, даже легкие некурящего человека оказываются поражены табачным дымом.

Принято считать, что смертельная для человека доза никотина содержится в 20–25 сигаретах. Курильщики не умирают от такого или большего количества сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий её повышенную секрецию. Итог

постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям, аллергические заболевания.

Отказ от зависимости

Бросить эту привычку весьма проблематично. Как и в любой зависимости, от которой человек решает вдруг отказаться, необходима железная сила воли и твердое желание завязать, бросить, перестать быть зависимым. Но если все это присутствует, то избавиться от табачной зависимости будет не просто, но вполне реально.

Помните. Все в ваших руках.

Статистика

Число курильщиков в России постоянно растет. По информации Роспотребнадзора, за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тыс. человек.

Так в возрасте 15–19 лет курят 40 % юношей и 7 % девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет соответственно. «Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более трех миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек», – говорится в пресс-релизе Роспотребнадзора.

Среди учащихся профессиональных училищ курят 75 % юношей и 64 % девушек, из них выраженная табачная зависимость наблюдается у каждого десятого.

«В последние годы наблюдается отчетливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодежи и более раннему началу регулярного курения. Особенно заметно увеличивается распространение курения среди молодых женщин. Так, в возрастной группе 20–29 лет доля курящих женщин в десять раз больше, чем в возрасте старше 60 лет», – говорится в пресс-релизе.

В России растет ежегодное потребление сигарет: с 201 млрд шт. в 1985 году до 413,8 млрд в 2006 году.

Приложение 5

**Памятка
для проведения кураторских часов
по противодействию коррупции**

Что такое взятка?

Уголовный кодекс РФ предусматривает два вида преступлений связанных со *взяткой*: получение взятки (статья 209) и дача взятки (статья 291). Это две стороны одной преступной медали: если речь идет о взятке, это значит, что есть тот, кто получает взятку (взяткополучатель) и тот, кто ее дает (взяткодатель).

Получение взятки - одно из самых опасных должностных преступлений, особенно если оно совершается группой лиц или сопровождается вымогательством, которое заключается в получении должностным лицом преимуществ и выгод за законные или незаконные действия (бездействия).

Дача взятки- преступление, направленное на склонение должностного лица к совершению законных или незаконных действий (бездействия) либо предоставлению получению каких-либо преимуществ в пользу дающего, в том числе за общее покровительство или попустительство по службе.

Типичные схемы-уловки

Схема- уловка – «Путь к зачету лежит через желудок»

Самое безобидное и популярное явление, которое встречается в вузах – всевозможные импровизированные банкеты во время экзаменов или защиты. В одной аудитории студенты – сдают (или не сдают), в другой – наливают и угощают.

Схема- уловка –«Для понятливых»

Преподаватель перед экзаменом обращается к студенту с просьбой оказать ему небольшую услугу, например, что-нибудь купить, и пишет на клочке бумажки: «ящик коньяка» или «винчестер на 500 гигабайт». Конечно же, он дает деньги. Но их как раз чуть-чуть не хватает. Ну до четырех тысяч всего лишь три! Подумаешь! Даже намекать не надо – студент все понимает. Откат! Ты мне – тройку и немного денег, а я тебе – весомый кусочек винчестера или несколько бутылок армянского. А дальше – магазин, заветный «ящик» или «винт». И все довольны!

Схема- уловка –«Принести подарок»

Не важно, что у нас за окном – зима, осень, весна, Новый год или Рождество, День Святого Валентина или день работников лесной промышленности. Намек, намеки, намеки. Коньячка бы, фруктиков, какой-нибудь вкуснятины! Иногда даже дают пустую тару – мешочек с изображением Деда Мороза и Снегурочки...

Схема- уловка –«Книга – лучший подарок»

Всем известно, что книга – это кладезь знаний. А знания нельзя ни вымогать, ни всучить в качестве отката. Поэтому благородный призыв преподавателя пополнить кафедральную библиотеку редкой монографией или учебным пособием, пожертвовать на науку каких-нибудь три, четыре

или пять тысяч рублей за пару недель до сдачи зачета или экзамена – вроде бы и совсем не взятка! А то, что книгу потом вряд ли кто найдет на кафедральной полке – этого уже никто не заметит...

Некоторые признаки вымогательства взятки

- предлагают дополнительные занятия, на которых будут рассматриваться вопросы билетов и ответы на них;
- обязывают оставить о себе «добрую память» на кафедре перед госэкзаменом;
- намекают о «знаках внимания» перед сессией;
- чтобы сдать зачет (экзамен) необходимо обязательно купить учебник у преподавателя;
- с первых занятий – постоянное запугивание студентов нереальностью сдачи экзамена или зачета по предмету.

«Расплата за оплату»

В уголовном кодексе РФ предусмотрена ответственность как за получение взятки (ст. 290), так и за ее дачу (ст.291).

При этом важно знать, что *лицо, давшее взятку, освобождается от ответственности, если имело место вымогательство взятки со стороны должностного лица или если «взяткодатель» добровольно сообщил правоохранительным органам о даче взятки.* Но если ты не захотел остановить этот конвейер взяточничества, то по тяжести наказания вы вместе со своим преподавателем загремите на «полную катушку».

- не может быть признано добровольным заявление о даче взятки или коммерческом подкупе, если правоохранительным органам стало известно об этом из другого источника;
- заведомо ложный донос о вымогательстве взятки или коммерческом подкупе рассматривается Уголовным кодексом РФ как преступление и наказывается лишением свободы на срок до шести лет (статья 306).

Ведущими психологическими мотивами, побуждающими студента дать взятку являются:

- откровенное нежелание учить предмет;
- наличие «свободных» денег;
- излишняя сложность той или иной учебной дисциплины;
- черезмерная строгость преподавателя.

Вывод: для студента становится более обиденной возможность преступить закон, нежели выучить предмет, который пригодиться в дальнейшей работе.

Причины, побуждающие преподавателей брать взятку:

- слишком низкий уровень зарплаты;
- желание «наказать» нерадивого студента хотя бы материально;

- давление со стороны посредника (в том числе, влиятельного) во взятке;
- уже сложившийся «порядок».

Вывод: преподавателю зачастую легче принять «правила игры» и согласиться с коррупционным предложением.

Коммерческий подкуп (статья 204): передача денег и оказание услуг имущественного характера (части 1 и 2)

Если преступление совершено группой лиц по предварительному сговору

- лишение свободы на срок до четырех лет
- арест на срок от трех до шести месяцев
- ограничение свободы на срок до трех лет
- штраф в размере от 100 тыс. до 300 тыс. рублей или штраф в размере дохода осужденного за период от одного года до двух лет

если преступление совершено одним лицом

- лишение свободы на срок до двух лет
- ограничение свободы на срок до двух лет
- штраф в размере до 200 тыс. рублей или штраф в размере дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев
- лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двух лет