

# МОДУЛИ ПО ОБУЧЕНИЮ ВЗРОСЛЫХ И МОЛОДЕЖИ ЖИЗНЕННЫМ НАВЫКАМ

# МОДУЛИ ПО ОБУЧЕНИЮ ВЗРОСЛЫХ И МОЛОДЕЖИ ЖИЗНЕННЫМ НАВЫКАМ

© 2023

## DVV International

Данные модули были разработаны Институтом по международному сотрудничеству Немецкой Ассоциации народных университетов (DVV International) в рамках проекта «Продвижение образования взрослых в Азии» - «Институциональное развитие филиалов Государственного учреждения Центра обучения взрослых Таджикистана» (ГУ ЦОВТ), при финансовой поддержке Федерального Министерства Германии по экономическому сотрудничеству и развитию (BMZ).

Модули предназначены для преподавателей взрослой аудитории с целью улучшения работы с лицами с инвалидностью и другими уязвимыми группами населения.

Содержание данной публикации не обязательно отражает точку зрения DVV International.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Модули по обучению взрослых и молодежи жизненным навыкам

- Навыки коммуникации и ораторское искусство.....4
- Разработка и проведение мультимедийной презентации.....18
- Деловой этикет и деловая документация.....35
- Оказание доврачебной помощи.....58
- Самостоятельная жизнь.....75
- Сексуальные и репродуктивные права и здоровье женщин с инвалидностью.....93
- Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.....105
- Охрана окружающей среды.....119
- Активная гражданственность.....144

## Модуль 1

### Навыки коммуникации и ораторского искусства

Цели модуля: Развитие навыков успешного общения и публичного выступления. Преодоление страхов и барьеров при публичных выступлениях.

<i><b>Время</b></i>	<i><b>Сессия</b></i>
<i>5 минут</i>	Упражнение «Пингвины»
<i>5 минут</i>	Мозговой штурм «Правила слушания»
<i>10 минут</i>	Навыки активного слушания
<i>20 минут</i>	Что такое коммуникация? Вербальная и невербальная коммуникация:
<i>10 минут</i>	Стадии конфликта, типы конфликтов, методы разрешения конфликтов, стили поведения в конфликте
<i>10 минут</i>	Информационный блок <ul style="list-style-type: none"><li>• Мозговой штурм «Кто такой оратор?»</li><li>• Как располагать к себе людей?</li><li>• 3 основных фактора для выступлений.</li></ul>
<i>15 минут</i>	Упражнение «Разговор через стекло»: Обсуждение
<i>20 минут</i>	Основные навыки выступлений и барьеры коммуникации (информация)
<i>25 минут</i>	Работа в малых группах «Стакан»

## **Упражнение «Пингвины»**

Цель: показать насколько искажается информация при передаче ее на слух.

Ведущий приглашает 5 волонтеров, 4 из них выходят из комнаты, а одному зачитывается текст (см. ниже). После того, как первый волонтер заслушал текст, в комнату приглашают следующего, и первый слушатель передает ему услышанную информацию. Так информация передается от одного к другому всем 5 волонтерам. При этом вся группа должна молча наблюдать за передачей информации. В конце ведущий просит последнего волонтера рассказать о том, что он услышал и зачитывает текст оригинала.

### **Текст:**

*В одном далеком уголке нашей планеты есть город. Этот город ничем не отличался бы от других, если бы не знаменитый парк, который в нем находится. В этом парке с тенистыми большими аллеями и замечательными цветами любят гулять дети и взрослые. По краям аллей стоят урны, похожие на важных пингвинов с черными спинами, белыми животами и красными клювами. Взрослые наслаждаются природой, сидя на уютных скамейках, а дети бегают по парку, собирают мусор и кладут его в клюв пингвинам, представляя, что они кормят их. Это их очень забавляет. Вот почему в этом парке всегда так чисто и уютно.*

### **Вопросы к группе:**

- Насколько отличалась информация последнего рассказчика от оригинала?
- Почему это произошло?
- Как вели себя пересказчики во время рассказа?

- Как они слушали информацию?

Вывод: информация, которая передается на слух, может искажаться по мере ее передачи

### **Мозговой штурм «Правила слушания»**

Группе предлагается назвать основные правила слушания.

Тренер записывает ответы на ватмане.

### **Общая сессия «Навыки активного слушания»**

Тренер выводит на экран таблицу с техникой активного слушания, группа даёт определение каждому пункту. В конце упражнения группе раздается таблица.

#### **Техника активного слушания**

<i>Действие</i>	<i>Цели</i>	<i>Как это сделать</i>	<i>Пример</i>
<i>Поддержка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Проявить интерес</li> <li>➤ Помочь собеседнику продолжать говорить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Воздерживайтесь от выражения согласия или несогласия</li> <li>➤ Используйте нейтральные слова</li> </ul>	«Вы не могли бы мне чуть больше рассказать об этом?»
<i>Прояснение</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Яснее понять, о чем идет речь</li> <li>➤ Получить больше информации</li> <li>➤ Помочь говорящему увидеть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Задавайте вопросы</li> </ul>	«Когда это произошло?»

	<i>другие точки зрения</i>		
<i>Выражение понимания идей</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Показать, что выслушаете то, о чем идет речь</i></li> <li>➤ <i>Показать насколько верно вы понимаете основные мысли собеседника</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Выделяйте основные идеи и факты</i></li> <li>➤ <i>Перефразируйте собеседника</i></li> </ul>	<i>«Значит, ты хочешь, чтобы она тебя больше не подводила?»</i>
<i>Выражение понимания чувств</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Показать, что вы понимаете, что чувствует человек</i></li> <li>➤ <i>Дать человеку возможность переоценить свои чувства после того, как он услышит их от другого</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Выделяйте основные чувства говорящего</i></li> <li>➤ <i>Перефразируйте собеседника</i></li> </ul>	<i>«Мне кажется, тебя это очень огорчает»</i>
<i>Обобщение</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Собрать воедино все главные идеи, факты, чувства</i></li> <li>➤ <i>Создать базу для</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Повторите главные идеи и чувства</i></li> </ul>	<i>«По-моему, главное из того, что я услышал, это....»</i>

	<i>дальнейшей дискуссии</i>		
<i>Заключение</i>	➤ <i>Продемонстрировать уважение к собеседнику</i>	➤ <i>Выразите уважение к чувствам и мыслям собеседника</i>	<i>«Я очень ценю твоё желание решить этот вопрос»</i>

### **Что такое коммуникация? Вербальная и невербальная коммуникация:**

Для начала ведущий проводит мозговой штурм, записывая варианты ответов – как участники понимают слово коммуникация.

Далее он даёт определение коммуникации и рассказывает про вербальную и невербальную составляющую.

**Коммуникация** (как связь и общение) — от лат. «communicatio» — сообщение, передача и от «communicare» — делать общим, беседовать, связывать, сообщать, передавать — принятый в исследованиях *термин*, которым обозначают операционные системы, повседневно обеспечивающие единство и преемственность человеческой деятельности.

*Процесс коммуникации (в том числе как формы взаимодействия) понимается в качестве одной из основ жизни человека и общества. При этом речь у исследователей идет как о процессах коммуникации, так и о его результатах.*

- При помощи слов мы передаём содержание, а при помощи невербалики - форму, контекст.



- Слова + Невербалика = Смысл.
- Всю невербалику можно условно можно разделить на две большие части: это то, что мы передаем телом (Язык Тела) и Голос. В Язык Тела входят: движения, мимика, позы, частота дыхания, покраснение кожи, напряжение мышц. К Голосу относится изменение его характеристик: звонкость, громкость, направление, мелодичность, интонации.

### **Стадии конфликта, типы конфликтов, методы разрешения конфликтов, стили поведения в конфликте**

Перед участниками в течение 2-3 минут внезапно разыгрывается реальная конфликтная ситуация, в которой будут задействованы тренеры и/или персонал (гостиницы, зала, ресторана – в зависимости от места проведения). Затем выдерживается 30-ти секундная пауза и все участники сценки выходят на поклон, чтобы показать группе, что это был розыгрыш.

## **Вопросы к группе:**

- Что Вы чувствовали, когда наблюдали за сценой конфликта?
- Было ли вам приятно наблюдать за тем. Что происходит?
- Какое мнение сложилось у Вас об участниках конфликта?
- Как бы Вы поступили на их месте?

Тренер комментирует рисунок, где конфликт изображен в виде дерева. Корни – причины (предпосылки), крона (ветви) – последствия, ствол – сам конфликт.

## **Стадии конфликта:**

- Предконфликтная стадия
- Стадия конфронтации или открытых конфликтных действий
- Стадия кризиса или пика конфликта
- Стадия разрешения конфликта, которая имеет различные результаты: либо завершение и примирение. Либо переход
- в латентную (скрытую) стадию и новый цикл конфликта.

## **Типы конфликта:**

- Внутриличностный
- противоречивые требования  
-нарушение принципа единоначалия  
-несогласование организационных и личностных потребностей и ценностей  
-перегрузка или недогрузка на рабочем месте  
-низкая степень удовлетворенности работой  
-неуверенность в себе  
-стресс

- Межличностный

-борьба за ограниченные ресурсы, капитал и рабочую силу, время использования средств

-одобрение проекта или способа его подачи

-свободная вакансия

-столкновение личностей (черты характера, взгляды и ценности)

- Между личностью и группой

-разные ожидания

-разные позиции

-непринятие группой формального лидера

- Межгрупповой

-профсоюзы и администрация

-линейный и штабной персонал

-функциональные группы или отделы

### **Стили поведения в конфликте:**

- Избегание

- Приспособление

- Компромисс

- Соперничество

- Сотрудничество

### **Я – Сообщение**

Участники обсуждают две ситуации:

1. Девушка опаздывает на свидание на 40 минут. Парень высказывает обвинения. Девушка отвечает грубостью.

2. Девушка опаздывает на свидание на 40 минут. Парень высказывает свои чувства. Девушка извиняется.

### **Я – сообщение**

***Я чувствую...***

---

- Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства.
- Не преувеличивайте чувств.
- Не используйте жертвенных слов.

---

***когда я...***

- Описывайте поведение точно (поведение - это то, что видно и слышно, а не то, что вам кажется).
- Не используйте обидных слов.

---

***потому что я...***

- Будьте максимально конкретны.
- Делайте упор на то, как это влияет на вас.
- Не преувеличивайте эффекта, так как это вызывает защитную или скептическую реакцию.
- Не используйте слов, которые хорошо звучат, но не являются правдой.

---

***в следующий раз я бы хотел...***

Вопросы к группе:

- Какие чувства у Вас возникли в 1 ситуации? Опишите
- Какие чувства у Вас возникли во 2 ситуации? Опишите
- В каких ситуациях Вы бы применили «Я- заявление»?
- Чем «я- заявление» отличается от «ты – заявления»?

### **Мозговой штурм «Кто такой оратор?»**

Участники высказывают мнения, а тренер записывает их на флипе. После этого он даёт определение оратора  
Оратор (лат. orare — «просить», orator — букв. 'проситель') — тот, кто произносит речь, а также человек, обладающий даром красноречия или владеющий ораторским искусством.

## Как располагать к себе людей?

Тренер задаёт вопрос группе и обсуждает их варианты, после чего записывает на ватмане основные правила.

- *Правило 1: Проявляйте искренний интерес к другим людям.*
- *Правило 2: Улыбайтесь!*
- *Правило 3: Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи.*
- *Правило 4: Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других рассказывать вам о себе.*
- *Правило 5: Ведите разговор в круге интересов вашего собеседника.*
- *Правило 6: Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне.*
- *Еще одно правило: Не критикуйте, не осуждайте и не жалуйтесь. («золотое правило» расположения к себе людей из книги Карнеги «Как расположить к себе людей»)*

## 3 основных фактора для выступления.

1. Вы заслужили право говорить об этой теме, так как вы ее изучили и испытали на себе
2. Вас эта тема волнует или побуждает говорить
3. Вы страстно желаете рассказать об этом вашим слушателям

## Упражнение «Разговор через стекло»: Обсуждение

Участники делятся на две группы и встают в две линии, лицом друг к другу, образуя пары. Пары должны находиться на

расстоянии минимум 4 шагов друг от друга. Одна сторона – передающие информацию, другая – принимающие.

Задание: Представьте, что Вы стоите под окном, а Ваш собеседник находится на 10 этаже за закрытым окном. Вы должны подумать в течение 3 минут, какую информацию Вы хотите передать своему напарнику (можно попросить участников записывать на листочках свою информацию, но не показывать ее), затем сделать это без слов, используя только мимику и жесты. Принимающая сторона должна сказать словами, какую информацию она получила. Затем стороны меняются и повторяют упражнение.

### **Вопросы к группе:**

- Что было сложного в этом упражнении?
- Какие выводы Вы сделали?

### **Основные навыки выступлений и барьеры коммуникации (информация)**

#### **Коммуникативные барьеры:**

В теории коммуникации в качестве оснований классификации коммуникативных барьеров целесообразно выделить среду (внешние условия) коммуникации, технические средства коммуникации и самого человека как главного действующего лица любого коммуникативного акта.

Барьеры, обусловленные факторами среды. К ним относятся характеристики внешней физической среды, создающие дискомфортные условия передачи и восприятия информации:

- ♦ акустические помехи — шум в помещении или за окном, ремонтные работы, хлопанье двери, звонки телефона и т.д.;

- ◆ отвлекающая окружающая обстановка — яркое солнце или, наоборот, тусклый свет, цвет стен в помещении, пейзаж за окном и т.д.;
- ◆ температурные условия — слишком холодно или слишком жарко в помещении;
- ◆ погодные условия - дождь, ветер, высокое или низкое давление и т.д.

Данный перечень внешних условий коммуникации можно продолжить. Каждый из перечисленных факторов может сказаться на результативности коммуникации в силу своего влияния на индивидуальные психофизиологические особенности коммуникантов.

Технические барьеры. В технической литературе для их обозначения чаще всего используется понятие «шумы», введенное в научный оборот автором математической теории коммуникации К. Шенноном. В современной коммуникативистике это понятие имеет более широкое значение, близкое по смыслу к коммуникативному барьеру, и включает все, что искажает (прерывает) передаваемый сигнал и в результате влияет на сообщение в целом.

Также можно выделить такие технические барьеры коммуникации, которые одновременно обусловлены и человеческим фактором: неправильным использованием техники связи (отсутствие навыков работы с соответствующей техникой, ошибка в адресе электронной почты и т.п.); неправильным выбором технического средства для передачи сообщения и др.

**«Человеческие» барьеры коммуникации** можно разделить на психофизиологические и социокультурные.

Психофизиологические барьеры. Такие барьеры могут возникать вследствие каких-либо физиологических

нарушений: нарушения артикуляции, глухота, полная или частичная потеря зрения и т.д. Также на способность людей общаться, передавать и воспринимать информацию сильное влияние оказывают их психологические характеристики. К распространенным формам психологических барьеров относятся нервное напряжение, которое может привести к эмоциональному срыву, некоторые психические состояния (индифферентность, апатия, депрессия) и психические свойства личности (замкнутость, повышенная впечатлительность и др.).

Психологические барьеры выполняют две функции: 1) функция психологического препятствия; 2) функция психологической защиты, которая способствует автономности, обособляющей личность в общности и обеспечивающей ей относительную независимость и индивидуальность.

Социокультурные барьеры. Люди — не изолированные индивиды, а общественные существа и как таковые являются носителями определенных социальных качеств. Они являются представителями той или иной нации, этноса, класса, социальной группы, религиозной конфессии, профессионального сообщества, демографической группы и т.д. Все это и порождает их социокультурные различия, обусловленные принадлежностью к тому или иному языковому, этническому, культурному, профессиональному и другому сообществу или ряду сообществ одновременно.

## **Упражнение «Стакан»**

Участники делятся на 2 группы и им раздаются ватманы и маркеры. На стол ставится стакан.

Задание:

1 группа: перечислить все «плюсы», которые они видят в этом предмете.

2 группа: перечислить все «минусы», которые они видят в этом предмете.

Все варианты они записывают на флипах.

Далее группы делают презентации и обсуждают:

- Есть ли дополнения у групп?
- Что было трудного в задании?
- С чем можно сравнить это упражнение? (разные взгляды на одну ситуацию)

Далее ведущий объясняет, что анализ плюсов и минусов и является критическим мышлением.

## Модуль 2

### Разработка и проведение мультимедийных презентаций

Цель модуля: научить бенефициаров создавать и проводить мультимедийные презентации, а также обучить основным правилам проведения презентаций на флип-чартах.

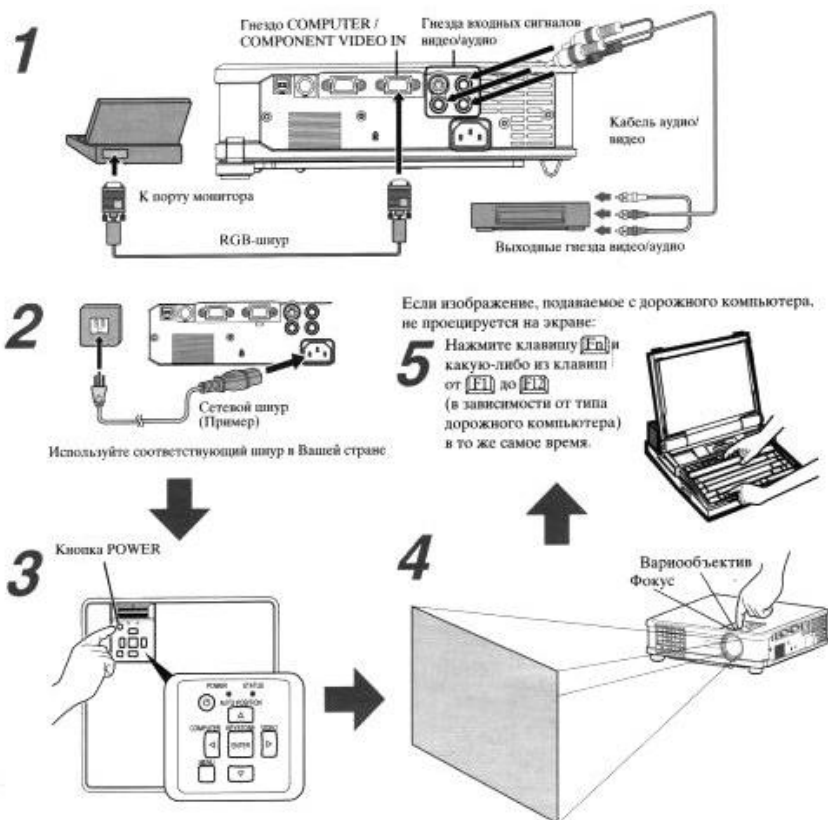
<i>Время</i>	<i>Сессия</i>
<i>10 минут</i>	Мозговой штурм «Для чего нужны презентации?» Основные навыки работы на компьютере
<i>15 минут</i>	Основные правила записи на флипе.
<i>15 минут</i>	Упражнение «Три варианта об одном и том же»
<i>20 минут</i>	Техника создания презентации Планирование презентации
<i>10 минут</i>	Создаем благоприятные условия для презентации
<i>15 минут</i>	Мозговой штурм: Что такое право на информацию? Возрастание роли информации как ресурса
<i>15 минут</i>	Мультимедийные презентации: «Кейс Джобса»
<i>10 минут</i>	Электронное правительство. Электронное государство.
<i>10 минут</i>	Алгоритмы ответов на любые вопросы

#### **Мозговой штурм «Для чего нужны презентации?»**

Тренер задаёт вопрос аудитории и записывает предложенные варианты на ватмане.

## Основные навыки работы на компьютере

Тренер показывает, как надо подключать проектор к компьютеру и рассказывает об основных программах для создания презентаций.



## Обсуждение. Основные правила записи на флипе.

Тренер записывает предложенные правила записи на флипчарте. После этого участники сравнивают те правила, которые они предложили, с тем, что должно быть на самом деле.

**Про что стоит помнить, когда вы работаете с флипчартом**

1. Пишите заголовок

- Не знаем почему, но часто бывает так, что ораторы забывают писать заголовок темы, которую они разбирают на доске. В результате появляется большое количество пунктов (1. 2. 3. 4. 5...), а к чему все эти пункты относятся - непонятно... слушателям приходится догадываться, какая тема объединяет все эти пункты.
- Например, выступает оратор, который рассказывает о продажах: "Хочу рассказать вам о законах успешных продаж. Первый закон... второй закон... третий закон..." И на флипчарте появляются только законы... А сам заголовок "Законы успешных продаж" в впопыхах не пишется. А зря...
- Не ленитесь. Пишите заголовок. Ведь заголовок - это по сути ваш тезис, который должен остаться в голове слушателя. И когда слушатель видит этот тезис написанный на доске - то ваш тезис лучше врезается в его память.

## 2. Используйте разные цвета

- Если у вас есть только черный маркер и вы весь лист флипчарта исписали только черным маркером, то слушателям будет трудно ухватить информацию, которую вы пытаетесь донести. Нет зацепок для взгляда. Все одним цветом. Взгляд слушателя просто проскальзывает по листу. Ему не за что зацепиться.
- А если одна строчка написана синим цветом, другая - зеленым, третья - красным, четвертая - черным, то взгляду легко отличить один блок информации от другого. И соответственно слушатель с большим интересом и удовольствием изучает ту информацию, которая написана на доске.

- Как рекомендация - использовать не более четырех цветов. Если используется 5-6-7-8 цветов, то тогда в глазах начинает уже пестрить от такого разнообразия и переизбыток в цветах начинает даже мешать. Так что оптимальное количество - 3-4 разных цвета.

### 3. Используйте рисунки

- Даже простенькие символы, такие как "смайлик", "символ часов", "молния", "аптекарские весы"... они украшают тот текст, который написан на листе флипчарта. Такие рисунки привлекают взгляд. Благодаря им лучше запоминается информация (есть исследования, которые показывают, что символы-рисунки наш мозг запоминает гораздо лучше, чем текст).
- Чтобы такие рисунки вам рисовать было легко - лучше заранее продумать, какие образы могут символизировать тот или иной пункт вашего выступления.
- И потренироваться их рисовать! А то иногда кто-то решает, что он нарисует "скрипичный ключ" или знак "инь-и-янь", а потом долго мучается у флипчарта, неожиданно обнаружив, что нарисовать эти символы не так то просто.

### 4. Пишите разборчиво!

- Когда оратор начинает писать что-то на доске - то появляется пауза. И многие ораторы начинают писать торопливо, чтобы сократить эту паузу до минимума! И так как торопятся - то пишут ужасным, непонятным почерком.
- И бедные слушатели вынуждены напрягаться, пытаясь расшифровать "почерк врача". Умолять соседей помочь им разобраться, что же написано на доске. Часто

неразборчивый почерк вызывает раздражение у слушателей и можно столкнуться с "трудной аудиторией", которую вы сделали себе сами своими неразборчивыми записями.

- Поэтому потренируйтесь! Нароботайте себе читаемый почерк, когда вы пишете маркером. И не бойтесь сделать лишнюю паузу в 1-2 секунды, когда вы записываете что-то на доске. Эту микропаузу слушатели вам с удовольствием простят, а неразборчивый почерк - не всегда.

#### 5. Пишите только ключевые слова!

- Вместо фразы "Кролики это не только ценный мех, но и три-четыре центнера легкоусвояемого мяса" - напишите "Кролик = мех + мясо (300-400кг)" :-)
- Не нужно писать целиком предложения! Пишите только ключевые слова!!! 2-3 ключевых слова слушатели запомнят и с удовольствием перепишут в свои тетрадки. А длинные предложения - запомнят плохо и переписывать в тетрадь тоже поленятся!
- К тому же когда вы пишете длинные предложения вы вынуждены на 2-3 минуты повернуться к лесу зад... т. е. к аудитории спиной. А это не самая удачная поза оратора.

#### 6. Озвучивайте то, что пишете!

- Во первых, возможно у вас не идеальный почерк, поэтому озвучивая написанное вы помогаете слушателям понять, что же написано на доске.
- Во вторых, не у всех слушателей 100% зрение. И бедолаги, которые не любят носить очки (или контактные линзы) вынуждены шуриться, или спрашивать соседей: "Что же там? На доске???"

- В третьих, если большая аудитория, те кто сидят на последних рядах, даже обладая 100% зрением должны чуть напрячься, чтобы увидеть ваши записи. А зачем заставлять слушателей напрягаться?
- В четвертых, слушателям приходится делать тройную работу: посмотреть на доску, записать, посмотреть на доску, записать, посмотреть на доску, записать... А если вы озвучиваете - то они могут не отрывая глаз от своей тетради вести записи на слух, время от времени сравнивая с тем, что на доске.
- Для озвучивания полезно выработать специальную интонацию, которая будет сигнализировать слушателям: "Сейчас я озвучиваю, то что пишу".

#### 7. Не поворачивайтесь спиной к аудитории!

- Научитесь стоять боком к аудитории. Так вы будете и более красиво смотреться! И лучше сможете контролировать то что происходит в зале!
- К тому же когда вы стоите спиной - слушателям не видно, что же вы там пишете??? Спина ведь у вас не стеклянная!
- Поэтому полезно время от времени делать шаг в сторону от доски (флипчарта), чтобы те, кто сидят на флангах, могли увидеть, что же написано на доске!

#### 8. Не говорите в доску!

- Во первых, так вас хуже слышно... что-то там оратор бубнит в доску... а что - непонятно!
- Во вторых, так вы сами хуже контролируете то, как ваши слова воспринимаются аудиторией. Контакт глазами с аудиторией - важно сохранять и при работе с флипчартом.
- В третьих, снижается ваша энергетика. Ваши слова направлены уже не на слушателей, а в доску (противоположную сторону). И даже если вы говорите

воодушевленно и энергично, до слушателей доходят в лучшем случае просто крохи от вашей энергетики.

- В четвертых, это не совсем вежливо, говорить повернувшись спиной к слушателям.

#### 9. Пишите короткими отрывками!

- Если вам нужно написать 20 пунктов, и вы повернетесь спиной к залу на 5 минут, и эти 5 минут будете писать разговаривая с доской - вы потеряете своих слушателей.
- Вместо этого - написали 2-3 слова (один пункт) повернулись к слушателям, прокомментировали, убедились что вас слушают и все под контролем. Повернулись на 2-3 секунды, написали следующие 2-3 слова и снова стоите лицом к слушателям и говорите обращаясь к ним!

Таким образом, когда вы пишете короткими отрывками вы автоматически пишете только ключевые слова, вам легко стоять большую часть времени лицом к аудитории, говорить, обращаясь к аудитории и озвучивать то что написано.

### **Упражнение «Три варианта об одном и том же»**

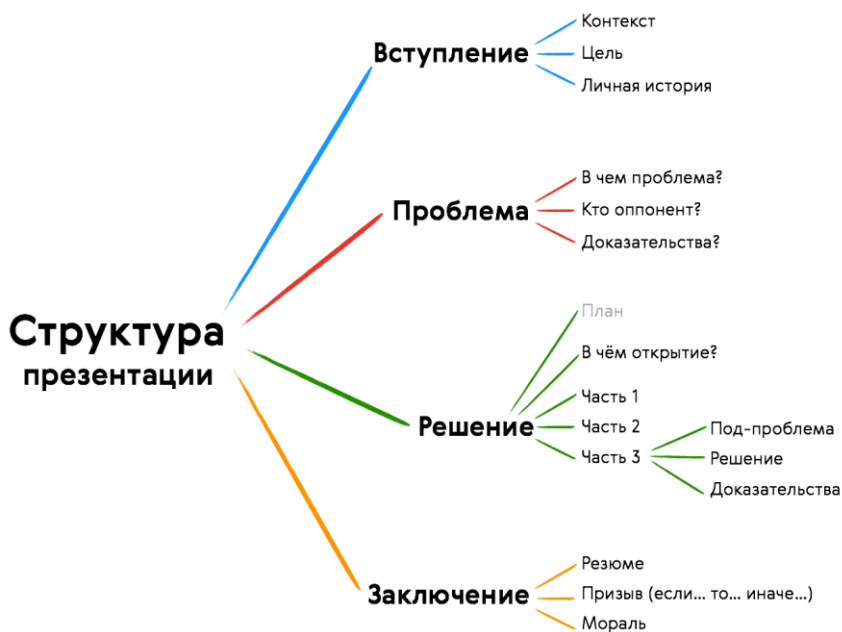
Участники будут разделены на три команды и в течении 5 минут подготовят презентации на флипах о предмете, который будет выдан (скрепка). Затем каждая из команд выступит со своей презентацией (в общем – до 5 минут). После выступления всех команд, участники обсудят, в чем были различия этих презентаций (5 минут).

### **Информационный блок**

- **Техника создания презентации**
- **Планирование презентации**

Внешние факторы, влияющие на проведение презентации

Цель (проинформировать, продать, стимулировать и др.), публика, обстоятельства, регламент выступления, влияние опозданий, влияние перерывов, влияние вопросов, защита от неожиданных изменений, место проведения, оборудование, базовая структура презентации, идея презентации, общие стандарты, определение и классификация информации, построение логической цепочки, определение формы для основной части презентации, технические средства и форма, как сделать хороший слайд-график.



**Создаем благоприятные условия для презентации (мозговой штурм и информация). Обсуждение**  
**Выступление с презентацией**

- Методы планирования выступления - плюсы и минусы каждого метода

- Раздаточные материалы, генеральная репетиция, Написание конспекта, «шпаргалки», подготовка оборудования.
- Если презентация предусматривает раздаточные материалы, то рекомендуется попросить ассистента раздать их в перерыве между блоками презентации.

Создайте для себя подсказки (карточки, заметки и т.п.)

Примером таких подсказок могут быть "Заметки к слайду" в программе PowerPoint. Однако стоит помнить о двух моментах:

- Заметки не должны быть видны слушателям на экране во время презентации.
- Заметки необходимо заранее распечатать, так как с техникой могут случиться неприятные казусы.

Прорепетируйте речь заранее, желательно проверьте подготовку помещения и оборудования. Причем речь идет именно о проверке, а не на настройке и подключении оборудования.

Имейте запасной план.

Все может пойти совсем не так, как вы ожидали. Поэтому стоит иметь запасной план выступления с презентацией, которая может заинтересовать аудиторию.

## **Мозговой штурм: Что такое право на информацию?**

Информационный блок:

Свобода информации — понятие, используемое для обозначения группы прав и свобод, включая свободу выражения убеждений (свобода слова), свободное функционирование средств массовой информации (свобода печати), право общества на получение от государственных служб информации, имеющей общественное значение,

свободу распространения информации любым законным способом.

Свобода искать, получать и распространять информацию является одним из важнейших политических и личных прав человека и включена во Всеобщую декларацию прав человека (Ст. 19). Свобода слова, расширением которой является свобода информации, — это фундаментальное право человека, признанное в международном праве.

Свобода информации, как свобода выражения своих мыслей, не зависит от носителя и способа передачи информации: устно, письменно, печатно, через Интернет или в форме художественного творчества. Таким образом, правовая охрана этой свободы распространяется как на содержание информации, так и на средства её выражения. Свобода информации может быть связана с приватностью в контексте Интернета и современных информационных технологий.

Вместе с тем, свобода информации может быть ограничена, как для соблюдения других прав личности (тайна связи, защита от вмешательства в личную и семейную жизнь), так и для защиты интересов общества (ограничения в период действия чрезвычайного или военного положения).

Статья 30 Конституции Республики Таджикистан гласит:

Каждому гарантируется свобода слова, печати, право на пользование средствами информации.

Пропаганда и агитация, разжигающие социальную, расовую, национальную, религиозную и языковую вражду и неприязнь, запрещаются.

Государственная цензура и преследование за критику запрещаются.

Перечень сведений, составляющих государственную тайну, определяется законом.

Вопросы к группе:

- Является ли свобода информации безграничной?
- Каким документом защищается право на информацию?
- Право на информацию защищено только на международном уровне или на уровне государства?

Вывод: Свобода информации — это фундаментальное право человека, признанное в международном праве.

### **Дискуссия «Возрастание роли информации как ресурса»**

Тренер даёт информацию к размышлению и обсуждает с группой необходимость в получении какой-либо информации из различных источников.

Возрастание роли информации на современном этапе развития общества

Сегодня уже нет никакого сомнения в том, что развитие современной цивилизации происходит в направлении становления постиндустриального информационного общества, формирование которого в развитых странах идет очень высокими темпами. По некоторым прогнозам, этот процесс достигнет своего апогея в середине наступающего XXI века.

В процессе информатизации происходит насыщение средствами информатики различных сфер общества, развиваются и внедряются новые виды информационных технологий, предназначенные для оптимизации различных видов информационных процессов, создаются автоматизированные банки данных и знаний по различным видам человеческой деятельности. Информация начинает играть все большую роль в жизни общества, так как от ее эффективного использования зависит не только развитие науки, образования и культуры, но также и экономическое могущество государства, его национальная безопасность.

Сегодня мы все в большей мере начинаем осознавать тот факт, что информация — это не второстепенный атрибут нашей деятельности, а стратегически важный ресурс развития общества, использование которого позволяет экономить другие виды ресурсов — энергетические, материальные и людские. Ярким примером этого является феноменальный социально-экономический прогресс Японии за последние двадцать лет. Страна, не имеющая практически никаких собственных сырьевых и энергетических ресурсов, за короткий период выдвинулась на второе место в мире по уровню своего экономического развития и социальной обеспеченности населения, которое имеет сегодня наивысшие показатели средней продолжительности жизни.

Все это явилось следствием последовательной реализации научно обоснованной национальной политики этой страны в области информатизации общества, развития и эффективного использования информационных ресурсов и перспективных информационных технологий. Сейчас примеру Японии следуют и многие другие страны: Южная Корея, Сингапур и Таиланд.

### **Вопросы к группе:**

- Можем ли мы использовать информационное пространство как ресурс?
- Если да, то в каком направлении стоит развиваться?

### **Мультимедийные презентации: «Кейс Джобса»**

Тренер показывает мультимедийную презентацию, и рассказывает о том, чем руководствовался Стив Джобс — один из величайших ораторов современности.



**Обсуждение на тему: Электронное правительство.  
Электронное государство.**

Существует ли электронное государство в нашей стране?  
Пользуемся ли мы электронными услугами? Насколько это  
необходимо?

Электронное государство — способ осуществления информационных аспектов государственной деятельности, основанный на использовании ИКТ-систем, а также новый тип государства, основанный на использовании этой технологии. Электронное государство подразумевает поддержку при помощи ИКТ деятельности как исполнительной власти («электронное правительство»), так и парламентских («электронный парламент») и судебных органов («электронное правосудие»).

Понятие «электронное государство» наиболее соответствует английскому понятию e-government. В некоторых случаях оно

переводится как «электронное правительство». Такой перевод допустим, но это только одно из его значений. В современных международно-правовых документах, в частности в решениях Европейского суда по правам человека, термин government применяется для обозначения государства в целом. Аналогично, в выражении «three branches of government» речь идет о трех ветвях государства в целом, а не только исполнительной власти — правительства.

Электронное государство является субъектом электронной экономики.

Электронное правительство (англ. e-Government) — способ предоставления информации и оказания уже сформировавшегося набора государственных услуг гражданам, бизнесу, другим ветвям государственной власти и государственным чиновникам, при котором личное взаимодействие между государством и заявителем минимизировано и максимально возможно используются информационные технологии.

Электронное правительство — система электронного документооборота государственного управления, основанная на автоматизации всей совокупности управленческих процессов в масштабах страны и служащая цели существенного повышения эффективности государственного управления и снижения издержек социальных коммуникаций для каждого члена общества. Создание электронного правительства предполагает построение общегосударственной распределенной системы общественного управления, реализующей решение полного спектра задач, связанных с управлением документами и процессами их обработки.

## *Задачи электронного правительства*

Электронное правительство:

1. создание новых форм взаимодействия госорганов;
2. оптимизация предоставления правительственных услуг населению и бизнесу;
3. поддержка и расширение возможностей самообслуживания граждан;
4. рост технологической осведомленности и квалификации граждан;
5. повышение степени участия всех избирателей в процессах руководства и управления страной;
6. снижение воздействия фактора географического местоположения;

Электронное правительство обеспечивает:

- эффективное и менее затратное администрирование;
- кардинальное изменение взаимоотношений между обществом и правительством;
- совершенствование демократии и повышение ответственности власти перед народом.

В условиях развития информационно-коммуникационных технологий все сферы деятельности государственных органов в электронном виде являются востребованными гражданами и организациями различных форм собственности.

*Цель:* Электронное правительство не является дополнением или аналогом традиционного правительства, а лишь определяет новый способ взаимодействия на основе активного использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в целях повышения эффективности предоставления государственных услуг.

В будущем электронное правительство «одного окна» станет более актуально, чем сегодня. Эта тенденция будет являться

следствием развития социальных сетей web 2.0. Данные технологии существенно расширяют возможности политической коммуникации и позволяют достичь новых форм интеграции между правительством, бизнесом и гражданами.

В настоящее время не существует единой концепции электронного правительства. Имеется лишь набор общих требований, выполнения которых граждане и бизнес вправе ожидать от правительства информационного общества. Различные категории потребителей объединяет единое стремление получить более эффективные средства доступа к информации с тем, чтобы уменьшить стоимость транзакций, сделать взаимодействие с государственными органами более простым, быстрым и комфортным.

Таким образом, ЭП имеет следующие основные цели:

- оптимизация предоставления правительственных услуг населению и бизнесу;
- повышение степени участия всех избирателей в процессах руководства и управления страной;
- поддержка и расширение возможностей самообслуживания граждан;
- рост технологической осведомленности и квалификации граждан;
- снижение воздействия фактора географического местоположения.

Таким образом, создание ЭП должно обеспечить не только более эффективное и менее затратное администрирование, но и кардинальное изменение взаимоотношений между обществом и правительством. В конечном счете это приведет к совершенствованию демократии и повышению ответственности власти перед народом.

## **Вопросы к группе:**

- *Каковы плюсы и минусы электронного правительства?*
- *Насколько необходимо создание электронного правительства в наши дни?*
- *Кто может участвовать в разработке порталов?*

Вывод: создание ЭП должно обеспечить не только более эффективное и менее затратное администрирование, но и кардинальное изменение взаимоотношений между обществом и правительством. В конечном счете это приведет к совершенствованию демократии и повышению ответственности власти перед народом.

## **Алгоритмы ответов на любые вопросы**

Мозговой штурм. Участники будут предлагать варианты действий или ответов на любые вопросы, ведущий будет записывать на флипе. После этого тренер отметит основные из них.

1. Можно перенаправить вопрос группе – например: «Очень интересный вопрос, а что думает об этом группа?»
2. Можно сказать, что вопрос неуместен – например: «Ваш вопрос интересен, но он не по теме, давайте будем придерживаться определённой темы»
3. Можно выиграть время и обдумать ответ – например: «Мы вернёмся позже к вашему вопросу».

## Модуль 3

### Деловой этикет и деловая документация

Цель модуля: обучить бенефициаров основным понятием делового этикета, как правильно вести себя в деловой обстановке, как составлять резюме и автобиографию, а также как оформлять деловые документы.

<i>Время</i>	<i>Сессия</i>
<i>20 минут</i>	Общая сессия: Автобиография и Резюме
<i>10 минут</i>	Основы деловой документации. <ul style="list-style-type: none"><li>• Написание заявлений.</li></ul>
<i>15 минут</i>	Дискуссия: Порядок проведения и прохождения собеседований.
<i>15 минут</i>	Деловое поведение. <ul style="list-style-type: none"><li>• приветствие, представление, обращение, прощание.</li><li>• правила рукопожатия.</li><li>• темы-табу и рекомендованные темы.</li><li>• критика и комплименты в деловой обстановке.</li></ul>
<i>35 минут</i>	Имидж делового человека <ul style="list-style-type: none"><li>• Практическое задание</li><li>• Дресс-код</li><li>• Основные требования к деловому костюму, рекомендации и недопустимые ошибки</li><li>• Элементы делового костюма для мужчин и женщин</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аксессуары, макияж, причёски, парфюмерия</li> </ul>
<i>15 минут</i>	Государственные законы о проведении мероприятий и их соблюдение
<i>10 минут</i>	Определение коррупции в деловых отношениях

### **Мозговой штурм. «Что такое автобиография?» (5 минут)**

Тренер анализирует полученную информацию и записывает предложенные варианты на флипе.

### **Индивидуальная работа «Автобиография» (5 минут)**

Тренер раздаёт чистые листы формата А4, и участники пишут свои автобиографии в течение 5 минут.

### **Презентация «Автобиография и резюме» (5 минут)**

Тренер показывает презентацию и рассказывает о том, как правильно нужно составлять резюме и автобиографию. Бенефициары сравнивают примеры из презентации с автобиографиями и отмечают свои ошибки.

### **Обсуждение (5 минут)**

Тренер задаёт вопросы группе:

Насколько правильно были составлены автобиографии?

Какой стиль использовал каждый из участников при написании?

Насколько важную информацию о себе написал каждый из участников?



### **Написание заявлений**

Доброволец выходит к ватману и начинает на нём писать условное заявление. После этого тренер показывает слайд о том, как должны быть оформлены деловые документы, и группа сравнивает ватман со слайдом.

### **Дискуссия: Порядок проведения и прохождения собеседований.**

Тренер вызывает двух добровольцев, которые путём жеребьёвки получают роли – директора завода и соискателя. Они должны разыграть импровизированную сценку о прохождении собеседования на работу. На это задание уделяется 5 минут.

Затем тренер задаёт вопросы группе:

*Какие ошибки допустил работодатель?*

*Какие ошибки допустил соискатель?*

*Насколько правильно проходил процесс собеседования? (Были ли неуместные вопросы? Как вели себя участники сценки?)*

После этого в течение 5 минут тренер записывает на ватмане общее мнение группы относительно того, каких правил должен придерживаться соискатель и работодатель во время собеседования.



### **Деловое поведение. (Информационная сессия)**

Слово «этикет» появилось благодаря французскому языку (надпись, этикетка, ярлык). Подразумевает данное слово совокупность правил поведения по отношению к другим людям: формы приветствий, нормы поведения в общественных местах, манеры, внешний вид. Часто этикет рассматривается как свод некоторых правил поведения, принятых в различных социальных кругах. Под понятием «деловой этикет», обычно подразумевается деловое общение в обществе, будь то рабочий офис или деловой прием.

При первой встрече обычно начинают разговор с представлений друг другу взаимного рассказа о себе или о работе, если это деловая встреча. После этого можно переходить к конкретному, интересующему вас вопросу.

Рукопожатие – это традиционный и один из наиболее привычных жестов, символизирующих приветствие. Рукопожатие является знаком открытости, миролюбия и уважения, показывающим, что рука пуста и в ней нет оружия. Сегодня рукопожатие не является непременным элементом приветствия, но используется достаточно часто.

*Как приветствовать знакомых при встрече?*

Первым всегда должен здороваться мужчина с женщиной, а младший со старшим. Женщина должна первой поприветствовать более старшую ее возрасту. Если женщина, которая старше вас по возрасту, во время приветствия подает вам руку, а вы при этом сидите, вам полагается немедленно встать.

Если встречаются мужчина и женщина, решение о рукопожатии должна принимать женщина. Именно она первая подает руку, но в соответствии с нормами этикета ряда европейских стран первым подать руку может и мужчина. При встрече людей разного возраста инициатором рукопожатия служит человек более старшего возраста. Во время представления первым должен подавать руку тот, кому представляют. Помните, что в любом случае следует отвечать рукопожатием, если вам протягивают руку. Ни в коем случае нельзя оставлять висеть в воздухе протянутую руку. Это может послужить оскорблением.

Для рукопожатия нужно подавать правую руку. Если она повреждена или занята, можно подать и левую руку, но в этом случае перед этим надо обязательно извиниться.

Если вы обменялись рукопожатиями с одним человеком, подойдя к группе людей, вам необходимо будет пожать руки и остальным.

Чтобы избежать перекрещивания рук при встрече двух пар, существует определенный порядок рукопожатий.

Если женщины стоят справа от мужчин, как это принято традиционно, то в начале они подают руки друг другу, затем мужчинам, а уже потом мужчины обмениваются рукопожатиями. Если же одна из женщин находится слева от мужчины, получается, что мужчина стоит напротив женщины, а женщина напротив женщины, что дает возможность одновременно пожимать руки, никому не мешая.

1. Никогда не приходите в гости без звонка. Если вас навестили без предупреждения, можете позволить себе быть в халате и бигуди. Одна британская леди говорила, что при появлении незваных гостей она всегда надевает туфли, шляпку и берет зонтик. Если человек ей приятен, она воскликнет: «Ах, как удачно, я только что пришла!» Если неприятен: «Ах, какая жалость, я должна уходить».
2. Зонт никогда не сушится в раскрытом состоянии — ни в офисе, ни в гостях. Его нужно сложить и поставить на специальную подставку или повесить.
3. Сумку нельзя ставить на колени или на свой стул. Маленькую нарядную сумку-клатч можно положить на стол, объемную сумку повесить на спинку стула или поставить на пол, если нет специального стульчика (такие часто предлагаются в ресторанах). Портфель ставят на пол.
4. Целлофановые пакеты допустимы только по возвращении из супермаркета, так же, как и бумажные фирменные пакеты из бутиков.

Носить их потом с собой в качестве сумки — жлобство.

5. Мужчина никогда не носит женскую сумку. И женское пальто он берет только для того, чтобы донести до раздевалки.
6. Домашняя одежда — это брюки и свитер, удобные, но имеющие приличный вид. Халат и пижама предназначены, чтобы утром дойти до ванной, а вечером — из ванной в спальню.
7. С того момента, как ребенок поселяется в отдельной комнате, приучитесь стучать, заходя к нему. Тогда и он будет поступать так же, прежде чем войти в вашу спальню.
8. Женщина может не снимать в помещении шляпу и перчатки, но не шапку и варежки.
9. Общее количество украшений по международному протоколу не должно превышать 13 предметов, причем сюда включаются ювелирные пуговицы.
10. Поверх перчаток не надевают кольцо, но браслет позволителен. Чем темнее на улице, тем дороже украшения. Бриллианты раньше считались вечерним украшением замужних дам, однако в последнее время стало позволительно носить бриллианты и днем. На молодой девушке серьги-гвоздики с бриллиантом около 0,25 карата вполне уместны.
11. Мужчина всегда первым входит в лифт, но выходит первым тот, кто ближе к двери.
12. В автомобиле наиболее престижным считается место позади водителя, его занимает женщина, мужчина садится рядом с ней, и когда он выходит из машины, то придерживает дверцу и подает даме руку. Если мужчина сидит за рулем, женщине тоже предпочтительнее занять место за его спиной. Однако, где бы женщина ни сидела,

мужчина должен открыть перед ней дверцу и помочь выйти. В деловом этикете в последнее время мужчины все чаще нарушают эту норму, пользуясь девизом феминисток «В бизнесе нет женщин и мужчин».

13. Говорить во всеуслышание о том, что вы сидите на диете — дурной тон.

Тем более нельзя под этим предлогом отказываться от блюд, предложенных гостеприимной хозяйкой. Обязательно похвалите ее кулинарные таланты, при этом вы можете ничего не есть. Так же следует поступать с алкоголем. Не стоит сообщать всем, почему вам нельзя пить. Попросите белого сухого вина и слегка пригубите.

14. Темы-табу для светской беседы: политика, религия, здоровье, деньги. Неуместный вопрос: «Боже, какое платье! Сколько вы заплатили?» Как реагировать? Мило улыбнитесь: «Это подарок!» Переведите разговор на другую тему. Если собеседник настаивает, мягко скажите: «Я не хотела бы об этом говорить».

15. К каждому человеку, достигшему 12 лет, полагается обращаться на «вы».

16. Обсуждать отсутствующих, то есть попросту сплетничать, недопустимо. Непозволительно говорить плохо о близких, в частности обсуждать мужей, как это у нас принято. Если муж плох — почему ты с ним не разведешься? И точно так же непозволительно с презрением, с гримасой говорить о родной стране. «В этой стране все жлобы...» — в таком случае вы тоже относитесь к этому разряду людей.

## **Практическое задание (работа в группах) Подбор элементов делового костюма для встречи с партнером по переговорам**

Тренер делит бенефициаров на 2 группы. Участники должны собрать на флипах образ делового человека, при этом пол определяется жеребьевкой: 1 группе – образ мужчины, 2 группе – образ женщины.

Определение задания – 5 минут, выполнение – 5 минут, презентации групп – 5 минут.

### **Имидж делового человека**

Деловая встреча ограничивает выбор костюма – для мужчин это классические костюмы-двойки темных тонов (но не коричневые), которые позволяет расстегнуть на одну-две пуговицы. Длина брюк – до середины каблука, носки и обувь – в тон костюма, можно черные. Обратите внимание, чтобы, когда вы сидите, положив ногу на ногу, между носком и штаниной не было видно полоски кожи на ноге. Женщине тоже можно надеть костюм-двойку или тройку со светлой блузой, допускается использование аксессуаров.

Если деловая встреча назначена в вашем офисе, дайте секретарю необходимые инструкции, сообщите время, имена гостей. После доклада секретаря об их приходе, обязательно встаньте и выйдите из-за стола навстречу, обменяйтесь рукопожатиями. Деловой этикет позволяет мужчине первому протягивать руку даме при рукопожатии. Если вы не знакомы, то исключите поцелуи и объятия. Предложите сесть на приготовленные места. Предложите костюмам кофе или чай, даже если секретарь уже сделал это. Свое предложение вы можете повторить еще попозже, во время встречи.

Во время беседы говорите кратко и по существу, не перебивайте собеседника. Ведите себя без излишней строгости и пафоса, естественно, но не допускайте неформального поведения. Демонстрируйте заинтересованность и расположение, готовность выслушать. Контролируйте эмоции и не проявляйте ни бурной радости, ни явного расстройства. Обращайтесь к собеседникам по имени.

В конце беседы кратко повторите ее основные пункты, чтобы убедиться, что и вы, и ваши гости правильно поняли друг друга. Назначьте время и место, когда произойдет следующая встреча. Если формат и содержание встречи это позволяют, предложите гостям легкий фуршет, десерт, кофе с алкогольными напитками. Качество их не должно вызывать сомнений. По завершении встречи проводите гостей до двери, попрощайтесь с каждым рукопожатием.

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДРЕСС-КОДА



Дресс-код - форма одежды, требуемая при посещении определённых мероприятий, организаций, заведений.

## Самый строгий деловой костюм



**Мероприятия:** ответственная деловая встреча, внешние переговоры, деловой прием

### МУЖЧИНЫ:

- \* Деловой костюм обычно темно-синего цвета, допускается тонкая полоска
- \* Белая сорочка, лучше с двойными манжетами и запонками
- \* Галстук, нагрудный платок
- \* Классические дерби или оксфорды черного цвета

### ЖЕНЩИНЫ:

- \* Серый, синий или бежевый брючный или юбочный костюм
- \* Светлая блузка-сорочка
- \* Туфли черного цвета или цвета костюма на невысоком каблуке (3-5 см)

## Государственные законы о проведении мероприятий и их соблюдение

Тренер спрашивает у учащихся о том, как закон регулирует проведение мероприятий и торжеств в Республике Таджикистан.

В случае необходимости он может процитировать некоторые статьи данного закона.

Об упорядочении традиций, торжеств и обрядов в Республике Таджикистан

(Ахбори Маджлиси Оли Республики Таджикистан 2007 год, №6, ст.428, 2008 год, №6, ст.448.)

Настоящий Закон упорядочивает традиции, торжества и обряды с учётом потребностей развития общества и направлен на защиту истинных ценностей национальной культуры и уважение к народным обычаям для повышения социального и экономического уровня жизни граждан Республики Таджикистан.

## **ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### ***Статья 1. Цель, задача и пределы действия настоящего Закона***

Целью настоящего Закона является защита социальных интересов народа Таджикистана, содействие снижению уровня бедности и предотвращение излишних расходов, наносящих серьёзный ущерб экономическим интересам и моральным устоям жизни граждан. Закон также направлен на обеспечение прав и свобод граждан и общественного порядка. Задачей настоящего Закона является упорядочение традиций, торжеств и обрядов на основе национальной культуры и достижений мировой цивилизации.

Действие настоящего Закона распространяется на государственные органы, организации, учреждения и предприятия, независимо от ведомственной подчиненности и форм собственности, а также на все физические лица, независимо от их социального положения и национальной принадлежности.

Национальные меньшинства в рамках настоящего Закона свободны в соблюдении своих традиций, торжеств и обрядов.

### ***Статья 2. Основные понятия***

В настоящем Законе используются следующие основные понятия:

традиция - совокупность материальных и моральных ценностей социального и культурного наследия общества или отдельных общественных групп, переходящих от поколения к поколению;

обряд - совокупность символических действий, выражающих отношение лиц и социальных групп к важным явлениям культурной жизни общества;

торжество - празднование событий или исторических, культурных, общественных, профессиональных и семейных дат.

### ***Статья 3. Законодательство Республики Таджикистан об упорядочении традиций, торжеств и обрядов***

Законодательство Республики Таджикистан об упорядочении традиций, торжеств и обрядов основывается на Конституции Республики Таджикистан и состоит из настоящего Закона, иных нормативных правовых актов Республики Таджикистан, а также международных правовых актов, признанных Таджикистаном.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНЫ ПО УПОРЯДОЧЕНИЮ ТРАДИЦИЙ, ТОРЖЕСТВ И ОБРЯДОВ И ИХ ПОЛНОМОЧИЯ**

### ***Статья 4. Уполномоченный орган по упорядочению традиций, торжеств и обрядов***

Исполнение требований настоящего Закона осуществляется Уполномоченным органом, определяемым Правительством Республики Таджикистан. (21.07.10. №636)

Руководители министерств и ведомств, организаций, учреждений и предприятий, имеющих не менее 30 работников, независимо от форм собственности, создают общественные комиссии по упорядочению традиций, обрядов и торжеств, осуществляющие свою деятельность в соответствии с настоящим Законом.

### ***Статья 5. Местные постоянные комиссии***

Для реализации настоящего Закона при местных исполнительных органах государственной власти областей, городов, районов, джамоатах поселков и сёл страны создаются местные постоянные комиссии.

Положение о комиссиях утверждается мажлисами народных депутатов Горно-Бадахшанской автономной области, областей, города Душанбе, городов, районов, джамоатами поселков и сёл.

### ***Статья 6. Полномочия Уполномоченным органом и местных постоянных комиссий по упорядочению традиций, торжеств и обрядов***

Уполномоченным органом и постоянные комиссии областей, городов и районов, а также джамоаты поселков и сёл по

упорядочению традиций, торжеств и обрядов имеют следующие полномочия: (21.07.10. №636)

-контролировать упорядочение традиций, торжеств и обрядов в соответствии с требованиями настоящего Закона и иными нормативными правовыми актами;

-разрабатывать рекомендации и практические инструкции для экономного проведения торжеств и обрядов;

-обеспечивать взаимодействие между государственными органами и общественными объединениями по упорядочению традиций, торжеств и обрядов и организовывать просветительскую и пропагандистскую работу среди населения;

-оказывать практическое содействие председателям махаллей, отделам записи актов гражданского состояния, физическим и юридическим лицам в упорядочении торжеств и обрядов;

-пропагандировать научно - популярную литературу по упорядочению традиций, торжеств и обрядов;

-требовать от министерств и ведомств, местных исполнительных органов государственной власти областей, городов, районов, организаций, учреждений, предприятий и общественных объединений, независимо от форм собственности, информацию о выполнении нормативных правовых актов Республики Таджикистан по упорядочению традиций, торжеств и обрядов.

В случае несоблюдения положений настоящего Закона Управление и постоянные комиссии составляют необходимый документ и направляют его соответствующим органам для применения правовых мер воздействия.

### **ГЛАВА 3. УПОРЯДОЧЕНИЕ ОФИЦИАЛЬНЫХ И СЕМЕЙНЫХ ТОРЖЕСТВ И ОБРЯДОВ**

#### ***Статья 7. Официальные торжества***

Празднование дней независимости Республики Таджикистан, Конституции Республики Таджикистан, Национального единства, праздников Навруз, Сада, Мехргон, иди Рамазон, иди Курбон и других праздников проводится в соответствии с законодательством Республики Таджикистан.

Празднование на государственном уровне даты образования учреждений и ведомств, государственных организаций, а также юбилеев и дней памяти лиц, имеющих высокие заслуги перед государством и обществом, осуществляется в соответствии с порядком, установленным Правительством Республики Таджикистан.

Устраивать официальные приёмы в честь назначения на государственную должность, получение чина, звания, государственных наград, учёных и профессиональных степеней запрещается.

#### ***Статья 8. День рождения***

День рождения отмечается добровольно только в семейном кругу.

#### ***Статья 9. Обряд по случаю обрезания***

Угощение (банкет) по случаю обрезания проводится добровольно в течение одного дня с участием до 60 человек только в пределах одного мероприятия с малыми расходами. Угощение по случаю обрезания может быть проведено совместно со свадьбой по случаю бракосочетания с соблюдением требований статьи 10 настоящего Закона.

Обрезание осуществляется с согласия родителей в лечебных учреждениях или у профессиональных мастеров в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Таджикистан.

На торжестве по случаю обрезания запрещается проводить мероприятия маслихатоши (совет по подготовке торжества), бузкаши (козлодрание), гуштингири (национальная борьба), ордбезон и вручать подарки другим лицам, за исключением мальчика-виновника торжества.

Родители и опекуны могут из сэкономленных средств открыть на имя детей лицевые счета в банках на льготных условиях и с государственной гарантией до достижения ими совершеннолетия.

Физические и юридические лица, имеющие финансовые возможности, могут с участием местных комиссий по упорядочению традиций, торжеств и обрядов проводить церемонии по случаю обрезания беспризорных детей и детей из малообеспеченных семей.

Мероприятия «гахворабандон» (укладывание новорождённого впервые в колыбель), «чиллагурезон» (угощение по случаю окончания сорока дней после рождения ребёнка), «муйсаргирон» (первая стрижка ребёнка) проводятся только в семейном кругу.

### ***Статья 10. Свадьба по случаю бракосочетания***

Свадьба по случаю бракосочетания проводится добровольно в течение не более двух дней с банкетом до 150 человек и свадебного угощения до 200 человек за счёт обеих сторон.

Организация мероприятий «фотиха» (обряд обручения), «маслихатоши» (совет по подготовке торжества), «идонабари» (праздничное одаривание), «сандукбарон»,

«сарупобинон» (демонстрация одежды невесты и жениха), «чойгаштак» (торжество для подруг невесты), «раисталбон», «кудоталбон» (своячество), дарение одежды для гостей обеих сторон и родственников жениха и невесты запрещается, за исключением вручения подарков жениху, невесте и их родителям.

Мероприятия «домодталбон» (обряд первого посещения зятя дома родителей жены) и «арусбинон» (обряд знакомства новобрачной с семьёй мужа- смотрины) проводится добровольно в семейном кругу с участием до 15 человек.

Супруги вправе в соответствии с положениями Семейного кодекса Республики Таджикистан заключить между собой брачный договор.

Церемония государственной регистрации брака в органах записи актов гражданского состояния и джамоатах проводится с использованием не более 4 легковых автомашин.

### ***Статья 11. Обряды похорон и траура***

Обряд джаноза (заупокойная молитва) проводится без ограничения количества участвующих.

Обряд по случаю «третьего дня» после смерти проводится без устраивания трапезы. Обряд «сороковины дней» проводится добровольно с участием до 80 человек с трапезой из одного блюда.

Родственники покойного могут проводить обряд годовщины смерти добровольно с участием до 100 человек с трапезой из одного блюда в священный месяц Рамазан, в день праздника Курбон и в другое время, которое соответствует проведению годовщины покойного.

В обрядах похорон и траура устраивание угощений «оши сари тахта», «душанбеги», «джумаги», «хафт», «бист»,

«шашмохаги», а также вручение денег и других вещей запрещается, за исключением оплаты услуг могильщика и обмывальщика.

### ***Статья 12. Паломничество***

Мероприятия по случаю проводов и встречи паломников проводятся в семейном кругу.

Организация мероприятий «хочиталбон» и «хочиоши» (угощения по случаю паломничества) строго запрещается.

### ***Статья 13. Место проведения торжеств и обрядов***

Торжества и обряды проводятся на площадках (дворах) у жилых домов, в частных домах или в ресторанах, кафе, столовых и в свадебных залах с соблюдением общественного порядка.

Обряд «мавлудхони» проводится добровольно, только в мечетях, без сборов и вручения денежных средств и организации угощения.

В торжествах и обрядах запрещается осыпать деньгами.

## **ГЛАВА 4. УПОРЯДОЧЕНИЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ТОРЖЕСТВАХ И ОБРЯДАХ**

### ***Статья 14. Порядок обслуживания торжеств и обрядов культурными учреждениями, ресторанами и столовыми***

Участие артистов на свадьбах и мероприятиях осуществляется на договорной основе с соблюдением нормативных правовых актов Республики Таджикистан.

Администрация кафе, столовых, ресторанов и свадебных залов при проведении свадеб и мероприятий обязаны

соблюдать требования настоящего Закона относительно количества приглашённых.

Свадьбы и обряды проводятся в выходные дни с 8 до 23 часов, а в рабочие дни с 18 до 23 часов. Продолжительность проведения свадеб и обрядов устанавливается до трёх часов.

## **ГЛАВА 5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### ***Статья 15. Ответственность за нарушение настоящего Закона.***

Лица, нарушившие требование настоящего Закона, несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Таджикистан.

### ***Статья 16. Порядок введения в действие настоящего Закона***

Настоящий Закон ввести в действие со дня его официального опубликования.

Президент Республики Таджикистан Э. Рахмонов

г. Душанбе 8 июня 2007 года №272

### **Дискуссия: Определение коррупции.**

#### **Случаи коррупции в деловых отношениях.**

Коррупция (от лат. corrumpere «растлевать», лат. corruptio «подкуп, продажность; порча, разложение; растление») — термин, обозначающий обычно использование должностным лицом своих властных полномочий и доверенных ему прав, а также связанных с этим официальным статусом авторитета, возможностей, связей в целях личной выгоды, противоречащее законодательству и моральным установкам.

Коррупцией называют также подкуп должностных лиц, их продажность, подкупность, что типично для мафиозных государств. Соответствующий термин в европейских языках обычно имеет более широкую семантику, вытекающую из первичного значения исходного латинского слова.

Характерным признаком коррупции является конфликт между действиями должностного лица и интересами его нанимателя либо конфликт между действиями выборного лица и интересами общества. Многие виды коррупции аналогичны мошенничеству, совершаемому должностным лицом, и относятся к категории преступлений против государственной власти.

Коррупции может быть подвержено любое должностное лицо, обладающее дискреционной властью в сфере распределения каких-либо не принадлежащих ему ресурсов по своему усмотрению (чиновник, депутат, судья, сотрудник правоохранительных органов, администратор и т. д.). Главным стимулом к коррупции является возможность получения экономической прибыли (ренты), связанной с использованием властных полномочий, а главным сдерживающим фактором — риск разоблачения и наказания. Системный характер коррупции проявляется в её принудительном характере для тех, кто работает в государственных организациях, ею охваченных: нижние чины собирают взятки и делятся с верхними для сохранения собственной должности.

## ***Виды коррупции***

Бытовая коррупция порождается взаимодействием рядовых граждан и чиновников. В неё входят различные подарки от граждан и услуги должностному лицу и членам его семьи. К этой категории также относится кумовство (непотизм).

Деловая коррупция возникает при взаимодействии власти и бизнеса. Например, в случае хозяйственного спора, стороны могут стремиться заручиться поддержкой судьи с целью вынесения решения в свою пользу.

Коррупция верховной власти относится к политическому руководству и верховным судам в демократических системах. Она касается стоящих у власти групп, недобросовестное поведение которых состоит в осуществлении политики в своих интересах и в ущерб интересам избирателей.

## ***Вред от коррупции***

- неэффективное распределение и расходование государственных средств и ресурсов;
- неэффективность коррупционных финансовых потоков с точки зрения экономики страны;
- потери налогов, когда налоговые органы присваивают себе часть налогов;
- потери времени из-за чинимых препятствий, снижение эффективности работы государственного аппарата в целом;
- разорение частных предпринимателей;
- отток квалифицированных кадров в другие страны;
- снижение инвестиций в производство, замедление экономического роста;
- понижение качества общественного сервиса;

- нецелевое использование международной помощи развивающимся странам, что резко снижает её эффективность;
- неэффективное использование способностей индивидов: вместо производства материальных благ люди тратят время на непродуктивный поиск ренты;
- рост социального неравенства;
- усиление организованной преступности — банды превращаются в мафию;
- ущерб политической легитимности власти;
- снижение общественной морали.

## Модуль 4

### Оказание первой доврачебной помощи

Цель модуля: обучить бенефициаров, в каких случаях, при каких состояниях и кто может оказывать первую доврачебную помощь, а также научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

<i><b>Время</b></i>	<i><b>Сессия</b></i>
<i>10 минут</i>	Мозговой штурм: «Что такое первая доврачебная помощь?»
<i>10 минут</i>	Алгоритм оказания первой помощи
<i>10 минут</i>	Искусственное дыхание
<i>10 минут</i>	Непрямой массаж сердца
<i>20 минут</i>	Кровотечение и методы его остановки
<i>10 минут</i>	Первая помощь при переломах и ожогах
<i>10 минут</i>	Обморок и отравление
<i>20 минут</i>	Как оказать первую помощь при поражении электрическим током
<i>10 минут</i>	Тушение очага пожара первичными средствами пожаротушения.
<i>10 минут</i>	Подведение итогов

**Мозговой штурм:** «Что такое первая доврачебная помощь?». Участники высказывают свои предположения, а тренер записывает их на флипчесте, если группа согласна с этим.

### **Общая сессия.**

Тренер рассказывает о том, что такое первая помощь, и обсуждает с группой алгоритмы оказания первой помощи.

-----

Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим.

### **Алгоритм оказания первой помощи**

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.
2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).
3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову

пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

4. Вызвать специалистов: 112 или 103 — с мобильного телефона, с городского — 03 (скорая).
5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:
  - восстановление проходимости дыхательных путей;
  - сердечно-лёгочная реанимация;
  - остановка кровотечения и другие мероприятия.
6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

### **Искусственное дыхание**

Искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ) — это введение воздуха (либо кислорода) в дыхательные пути человека с целью восстановления естественной вентиляции лёгких. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Типичные ситуации, требующие ИВЛ:

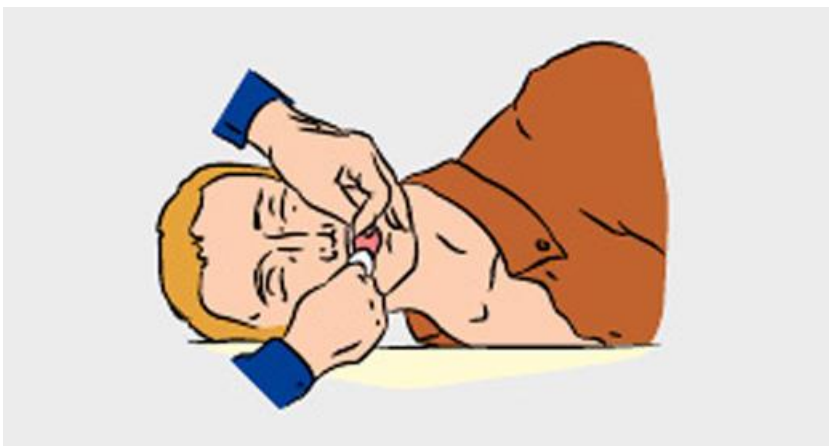
- автомобильная авария;
- происшествие на воде;
- удар током и другие.

Существуют различные способы ИВЛ. Наиболее эффективным при оказании первой помощи неспециалистом считается искусственное дыхание рот в рот и рот в нос.

Если при осмотре пострадавшего естественное дыхание не обнаружено, необходимо немедленно провести искусственную вентиляцию легких.

### **Техника искусственного дыхания рот в рот**

1. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.
2. Запрокиньте голову пострадавшего, удерживая шею одной рукой. Не меняйте положение головы пострадавшего при травме позвоночника!
3. Положите на рот пострадавшего салфетку, платок, кусок ткани или марли, чтобы защитить себя от инфекций. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните, плотно прижмитесь губами ко рту пострадавшего. Сделайте выдох в лёгкие пострадавшего.  
Первые 5–10 выдохов должны быть быстрыми (за 20–30 секунд), затем — 12–15 выдохов в минуту.
4. Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы всё делаете правильно.



### **Непрямой массаж сердца**

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца, или компрессия грудной клетки, — это сжатие мышц сердца между грудиной и позвоночником в целях поддержания кровообращения человека при остановке сердца. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Внимание! Нельзя проводить закрытый массаж сердца при наличии пульса.

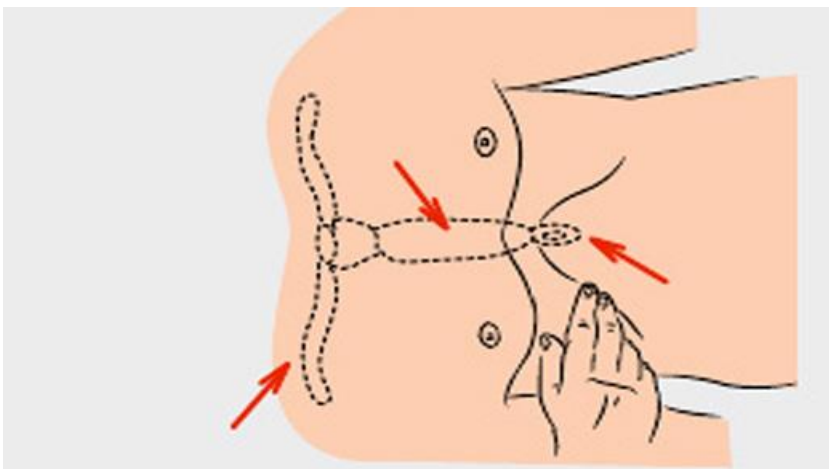
### **Техника непрямого массажа сердца**

1. Уложите пострадавшего на плоскую твёрдую поверхность. На кровати и других мягких поверхностях проводить компрессию грудной клетки нельзя.
2. Определите расположение у пострадавшего мечевидного отростка. Мечевидный отросток — это самая короткая и узкая часть грудины, её окончание.

3. Отмерьте 2–4 см вверх от мечевидного отростка — это точка компрессии.
4. Положите основание ладони на точку компрессии. При этом большой палец должен указывать либо на подбородок, либо на живот пострадавшего, в зависимости от местоположения лица, осуществляющего реанимацию. Поверх одной руки положите вторую ладонь, пальцы сложите в замок. Надавливания проводятся строго основанием ладони — ваши пальцы не должны соприкасаться с грудиной пострадавшего.
5. Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки сильно, плавно, строго вертикально, тяжестью верхней половины вашего тела. Частота — 100–110 надавливаний в минуту. При этом грудная клетка должна прогибаться на 3–4 см.

Грудным детям непрямой массаж сердца производится указательным и средним пальцем одной руки. Подросткам — ладонью одной руки.

Если одновременно с закрытым массажем сердца проводится ИВЛ, каждые два вдоха должны чередоваться с 30 надавливаниями на грудную клетку.



Если во время проведения реанимационных мероприятий у пострадавшего восстановилось дыхание или появился пульс, прекратите оказание первой помощи и уложите человека на бок, положив ладонь под голову. Следите за его состоянием до прибытия медиков.

### Кровотечение и методы его остановки

1. Височная
2. Челюстная
3. Сонная
4. Лучевая



5. Плечевая
6. Подмышечная
7. Бедренная
8. Большеберцовая

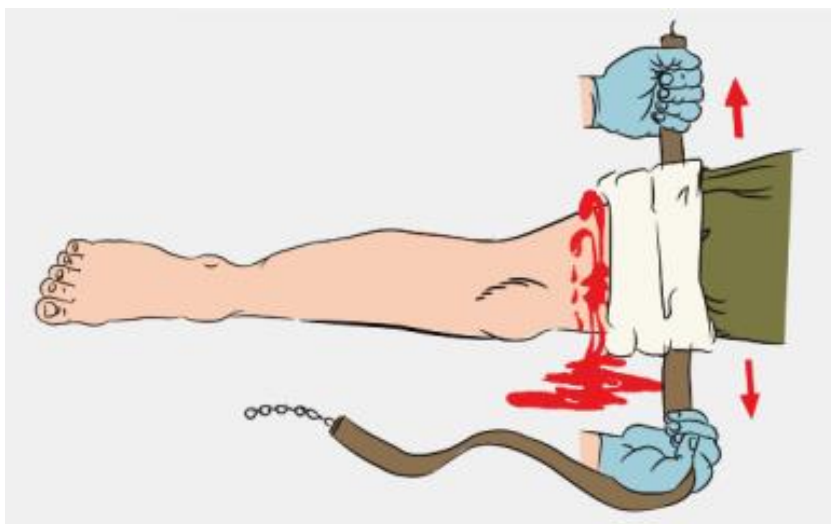
*Точки прижатия артерий*

Техника пережатия артерии: сильно прижмите артерию пальцами или кулаком к подлежащим костным образованиям. Артерии легкодоступны для пальпации, поэтому данный способ весьма эффективен. Однако он требует от лица, оказывающего первую помощь, физической силы. Если кровотечение не остановилось после наложения тугой повязки и прижатия артерии, примените жгут. Помните, что это крайняя мера, когда другие способы не помогают.

### **Техника наложения кровоостанавливающего жгута**

1. Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.
2. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута — побледнеть.
3. Наложите повязку на рану.
4. Запишите точное время, когда наложен жгут.

Жгут на конечности можно накладывать максимум на 1 час. По его истечении жгут необходимо ослабить на 10–15 минут. При необходимости можно затянуть вновь, но не более чем на 20 минут.



## **Переломы**

Перелом — нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда — обмороком или шоком, кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны обломки кости.

### **Техника оказания первой помощи при переломе**

1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

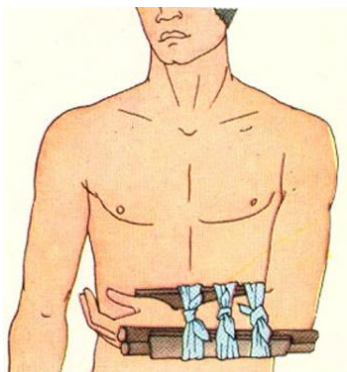
Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию. Для этого необходимо

обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем.

При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.



## **Ожоги**

Ожог — это повреждение тканей организма под действием высоких температур или химических веществ. Ожоги различаются по степеням, а также по типам повреждения. По последнему основанию выделяют ожоги:

- термические (пламя, горячая жидкость, пар, раскалённые предметы);
- химические (щёлочи, кислоты);
- электрические;
- лучевые (световое и ионизирующее излучение);
- комбинированные.



*Градации ожогов по глубине поражения*

При ожогах первым делом необходимо устранить действие поражающего фактора (огня, электрического тока, кипятка и так далее).

Затем, при термических ожогах, поражённый участок следует освободить от одежды (аккуратно, не отдирая, а обрезая вокруг раны прилипшую ткань) и в целях дезинфекции и обезболивания оросить его водоспиртовым раствором (1/1) или водкой.

Не используйте масляные мази и жирные кремы — жиры и масла не уменьшают боль, не дезинфицируют ожог и не способствуют заживлению.

## **Обморок**

Обморок — это внезапная потеря сознания, обусловленная временным нарушением мозгового кровотока. Иными словами, это сигнал мозга о том, что ему не хватает кислорода. Важно отличать обычный и эпилептический обморок. Первому, как правило, предшествуют тошнота и головокружение.

Предобморочное состояние характеризуется тем, что человек закатывает глаза, покрывается холодным потом, у него слабеет пульс, холодеют конечности.

Типичные ситуации наступления обморока:

- испуг,
- волнение,
- духота и другие.

Если человек упал в обморок, придайте ему удобное горизонтальное положение и обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери). Брызните на лицо пострадавшего холодной водой, похлопайте его по щекам. При наличии под рукой аптечки дайте понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом.

Если сознание не возвращается 3–5 минут, немедленно вызывайте скорую помощь.

Когда пострадавший придёт в себя, дайте ему крепкого чая или кофе.

## Отравление

Отравление — это расстройство жизнедеятельности организма, возникшее из-за попадания в него яда или токсина.

В зависимости от вида токсина различают отравления:

- угарным газом,
- ядохимикатами,
- алкоголем,
- лекарствами,
- пищей и другие.

От характера отравления зависят меры оказания первой помощи. Наиболее распространены пищевые отравления, сопровождаемые тошнотой, рвотой, поносом и болями в желудке. Пострадавшему в этом случае рекомендуется принимать по 3–5 граммов активированного угля через каждые 15 минут в течение часа, пить много воды, воздержаться от приёма пищи и обязательно обратиться к врачу.

Кроме того, распространены случайное или намеренное отравление лекарственными препаратами, а также алкогольные интоксикации.

В этих случаях первая помощь состоит из следующих шагов:

1. Промойте пострадавшему желудок. Для этого заставьте его выпить несколько стаканов подсоленной воды (на 1 л — 10 г соли и 5 г соды). После 2–3 стаканов вызовите у пострадавшего рвоту. Повторяйте эти действия, пока рвотные массы не станут «чистыми». Промывание желудка возможно только в том случае, если пострадавший в сознании.
2. Растворите в стакане воды 10–20 таблеток активированного угля, дайте выпить это пострадавшему.
3. Дождитесь приезда специалистов.

## **Как оказать первую помощь при поражении электрическим током**

Поражение электротоком – это тот случай, когда человека обязательно нужно показать мед.работникам, даже если была грамотно оказана доврачебная помощь.

Ток может поразить внутренние органы, например, сердце или легкие, но сразу это заметно не будет, а проблемы проявятся позже. По этой же причине после сильного удара тока нужно постоянно наблюдать пострадавшего, проверять его самочувствие, при необходимости – немедленно показывать мед.персоналу.

Однако в наших силах принять меры по сохранению здоровья человека, по спасению его жизни после удара током, пока на место происшествия не прибыла скорая мед.помощь.

## **Алгоритм действий при оказании помощи пораженному электрическим током**

Как можно быстрее вызовите мед.бригаду и приступайте к спасению человека. Лучше, если несколько человек будут заниматься этим одновременно. Алгоритм ваших действий:

1. Если это возможно – сразу отключите электроустановку, до части которой дотронулся пострадавший. Нужно как можно скорее прекратить воздействие тока на него. От того, как долго ток будет действовать, будут зависеть и последствия. Самостоятельно разжать руку или отойти, когда бьет ток, человеку может быть очень сложно или невозможно, поэтому требуется срочная посторонняя помощь.
2. Когда отключить установку нет возможности, а человек держится за край кабеля или провода, кабель можно отрубить топором или другим подобным инструментом.

У топора должна быть изолированная ручка – деревянная или пластиковая. Она обязательно должна быть сухой.

3. В электроустановках до 1000 Вольт допускается применение подручных средств (все они должны быть сухими и изолированными). Чтобы оттянуть человека, можно использовать деревянные палки, доски, сухие канаты. При условии, что у пораженного сухая одежда, можно потянуть за нее. При этом нужно быть внимательными и соблюдать меры предосторожности, заботиться о собственной безопасности: не прикасаться к самому человеку, его голой коже, а также к каким-либо предметам из металла и мокрым вещам.
4. В электроустановках выше 1000 Вольт уже должны использоваться специальные инструменты и средства защиты: диэлектрические перчатки, ботинки или галоши, а также изолирующие штанги и щипцы.

### **Средства защиты от воздействия электрического тока**

1. Под упавшего пораженного следует подложить сухую деревянную доску или фанеру.
2. Проверить наличие пульса и на запястье, и на шее.
3. Проверить зрачки: слишком широкие зрачки будут указывать на то, что кровоснабжение мозга пострадавшего сильно ухудшилось.

Далее действия зависят от того, в каком состоянии оказался человек после воздействия тока.

### **Оказание первой помощи при поражении электрическим током**

Самые простые меры принимаются, если он в сознании. Пораженному нужно обеспечить покой. Пока вы дожидаетесь

мед. помощи, уложите его как можно удобнее, укройте одеялом, постоянно проверяйте дыхание и пульс. При наличии ожогов, ушибов или переломов требуется оказание соответствующей доврачебной помощи. Если ничего подобного не обнаружено, не пытайтесь давать пострадавшему какие-то мед. препараты.

Человеку, потерявшему сознание, также нужен покой. Важно проверить, дышит ли он при этом. Необходимо уложить его на мягкую подстилку, расстегнуть на нем одежду, чтобы она не мешала дыханию, обеспечить доступ кислорода. Также меры спасения включают себя очищение рта: в его полости может скопиться кровь и слизь. До приезда мед. бригады нужно постараться согреть пострадавшего, а также следить за состоянием его дыхания.

Алгоритм действий включает в себя искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, если пострадавший не подает признаков жизни или дышит прерывисто. Перед тем, как начать эти процедуры, как и в предыдущем случае, нужно освободить пораженного от стесняющей одежды, а также очистить его ротовую полость. Продолжать делать искусственное дыхание и массаж нужно до тех пор, пока человек не придет в себя или не придет мед. персонал.

### **Правила и методы тушения пожаров**

Если необходимо ликвидировать очаг возгорания, то в этом случае применяются разнообразные технические средства тушения пожаров, к которым относятся приспособления, позволяющие получать вещества для гашения огня и подающие их в зону горения.

К таким приспособлениям можно отнести:

- стандартные огнетушители;
- пожарные насосы;

- пеногенераторы;
- автомобильная техника для тушения пожаров.

При помощи таких тех. средств проводятся разнообразные вспомогательные работы, которые используются для тушения очагов возгорания.

## Модуль 5

### Самостоятельная жизнь



**Цель тренинга:** дать понятие «самостоятельной жизни» и её философии, развить навыки «самостоятельной жизни», определить значение самостоятельной жизни для людей с особыми потребностями и жизненных навыков, которые она в себя включает.

**Общее время:** 90 минут

**Целевая группа:** ЛСИ, выпускники школ и специализированных интернатов.

### **Программа**

<i><b>Время</b></i>	<i><b>Сессия</b></i>
<i>5 минут</i>	Приветствие. Знакомство
<i>5 минут</i>	Мозговой штурм «Что такое самостоятельный образ жизни?»
<i>15 минут</i>	Работа в малых группах из каких материалов/ продуктов/ компонентов состоят, кем произведено, на каких фабриках, сколько человек задействовано, пр.: 1. Постельное бельё; 2. Мыло или зубная паста или вода; 3. Масло сливочное или булочка. <u>Материалы:</u> Флипчарт. Маркеры
<i>15 минут</i>	Презентация малых групп
<i>5 минут</i>	Мозговой штурм «Что необходимо молодому человеку с инвалидностью для самостоятельной жизни?». Составление списка на плакате.

<p>20 минут</p>	<p>Информационный блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комментарии тренера и информация о независимой жизни.</li> <li>• Понятие, определение СЖ, которая зародилась в Америке.</li> <li>• Права человека с инвалидностью.</li> <li>• Модели инвалидности. Раздать информацию о моделях.</li> <li>• Барьеры. Какие барьеры существует для того, чтобы вести СЖ? Фиксируем на флипчате/доске.</li> <li>• Возможности выбора и принятия решений. Экономическая независимость. Самостоятельность (свобода личности и ответственность)</li> </ul>
<p>10 минут</p>	<p>Над чем необходимо работать, чтобы развить навыки самостоятельной жизни: Упражнение «Модель моста».</p>
<p>15 минут</p>	<p>Упражнение «Пять шагов».</p>

***Введение в тренинг.***

***Длительность по времени: 90 мин.***

**Цель:** провести знакомство друг с другом, обсудить, что ожидают участники от тренинга, ознакомить участников с целями и задачами тренинга, выработать и обсудить правила или нормы работы группы во время тренинга.

1. Приветствие и знакомство. (5 мин.)

## 2. Цель и задачи тренинга. Программа тренинга.

### Основная часть

**Цель:** раскрыть сущность такого понятия как «самостоятельная жизнь» и её философии; определить значение независимой\самостоятельной жизни для людей с особыми потребностями и жизненные навыки, которые она в себя включает.



### I. Мозговой штурм «Что такое самостоятельный образ жизни?».

С помощью мозгового штурма участники получают возможность дать собственное понимание самостоятельного образа жизни. Использование этого метода позволит ввести группу в тему тренинга и поможет настроить её на рабочий лад. Тренер фиксирует ответы на плакате, по необходимости даёт комментарии.

(5 мин.)

**II. Работа в малых группах (15 мин):** спросить у участников, как начиналось их утро Проснулся (где? На чем? например в гостинице или дома, на кровати, кровать застелена бельем и пр.) Умылся (чем? Какие средства использовал (шампунь, мыло, зубная паста, вода), Завтракал (что ел, пил). Объединить участников в 2-3 малые группы, попросить расписать как начиналось утро и выбрать один предмет или название продукта из числа утренних действий, например:

1. Постельное бельё;
2. Мыло или зубная паста, или вода;
3. Масло сливочное или булочка.

Задание группам, попросите расписать или нарисовать на флипчартах из каких материалов/продуктов/компонентов они состоят, откуда приобретали, кто поставщики, кем произведено, на каких фабриках, сколько человек задействовано, пр.

**Материалы:** Флипчарт. Маркеры

**III. Презентация малых групп 15 минут**

**IV. Мозговой штурм «Что необходимо молодому человеку с инвалидностью для самостоятельной жизни?».**

Составление списка на плакате. (5 мин.)

## **V. Комментарии тренера и информация о философии самостоятельной жизни и понятии независимой\самостоятельной жизни (20 мин).**

Мы с вами обсудили понятия, определяющие «философию самостоятельной жизни», которая зародилась в Америке. Теперь хотелось бы обобщить всё сказанное вами.

Человек с инвалидностью имеет равные права на участие во всех аспектах жизни общества; равные права должны быть обеспечены системой социальных служб, выравнивающих ограниченные в результате травмы или заболевания возможности. Инвалидность не есть медицинская проблема. Инвалидность – это проблема неравных возможностей!

Инвалидность – это ограничение в возможностях, обусловленное физическими, психологическими, сенсорными, культурными, законодательными и иными барьерами, которые не позволяют человеку, имеющему инвалидность, быть интегрированным в общество на таких же основаниях, как и другие члены общества. Общество обязано адаптировать существующие в нём стандарты к особым нуждам людей, имеющих инвалидность для того, чтобы они могли жить независимой жизнью.

У понятия «самостоятельная жизнь» есть два значения:

Во-первых—это право человека быть неотъемлемой частью жизни общества и принимать в ней активное участие. Это свобода выбора и свобода доступа к жилым и общественным зданиям, транспорту, средствам коммуникации, страхованию, труду и образованию.

Независимая\самостоятельная жизнь—это возможность самому определять и выбирать, принимать решения и управлять жизненными ситуациями. В данном значении независимая жизнь не зависит от вынужденности человека прибегать к посторонней помощи или вспомогательным средствам, необходимым для его физического функционирования.

Во-вторых—это философское понимание независимой\самостоятельной жизни. Здесь самостоятельная жизнь является способом мышления, психологической ориентацией личности, которая зависит от её взаимоотношений с другими личностями, от физических возможностей, от окружающей среды и степени развития систем служб поддержки. Философия самостоятельной жизни ориентирует человека, имеющего инвалидность, на то, что он ставит перед собой такие же задачи, как и любой другой член общества.

Все мы зависим друг от друга. Мы зависим от булочника, который выпекает хлеб, от обувщика и портного, от почтальона и телефонистки. Обувщик или почтальон зависят от врача или учителя. Однако, эта взаимосвязь не лишает нас права выбора.

С точки зрения философии независимой\самостоятельной жизни, человек, имеющий инвалидность, попадает в ту же сферу взаимосвязанных отношений между членами общества. Для того, чтобы он сам мог принимать решения и определять свои действия, создаются специальные службы, которые, также как мастерские по ремонту автомобилей или ателье, компенсирует его неумение делать что-то.

Включение в инфраструктуру общества системы социальных служб, которым человек, имеющий инвалидность, мог бы делегировать свои ограниченные возможности, сделало бы его равноправным членом общества, самостоятельно принимающим решения и ответственность за свои поступки, приносящим пользу государству.

И теперь: **что же такое самостоятельная жизнь?**

*Самостоятельная жизнь означает право и возможность выбирать самим, как жить. Это значит жить также, как и другие, имея возможность самим решать, что делать, с кем встречаться и куда пойти, будучи ограниченными лишь в той степени, в которой ограничены другие люди, не имеющие инвалидности. Это значит иметь право ошибаться так же, как любой другой человек.*

Чтобы стать действительно самостоятельными, лица с инвалидностью должны противостоять множеству преград и преодолеть их. Такие преграды могут быть явными (физическая среда и т.д.), а также скрытыми (отношения людей). Если преодолеть эти преграды, можно добиться многих преимуществ для себя, это – первый шаг на пути к тому, чтобы жить полноценной жизнью, выступая в роли работников, работодателей, супругов, родителей, спортсменов, политиков и налогоплательщиков, иначе говоря, чтобы в полной мере участвовать в жизни общества и быть его активным членом.

Но развить навыки независимой\самостоятельной жизни самому бывает порой сложно и поэтому в США были созданы

специальные Центры Независимой Жизни (ЦНЖ), которые в условиях дискриминирующего законодательства, недоступной архитектурной среды и консервативного в отношении людей, имеющих инвалидность, общественного сознания, создают для людей с инвалидностью режим равных возможностей. Работа подобных центрах строится по принципу «равный - равному». ЦНЖ предлагают для ЛСИ следующие виды программ:

- a. Информирование и предоставление справочной информации: эта программа базируется на убеждении, что доступ к информации укрепляет способность человека управлять своей жизненной ситуацией.*
- b. Консультирование «равными» (обмен опытом): подталкивает инвалидов к тому, чтобы удовлетворять свои потребности, принимая ответственность за свою жизнь. Консультантом также выступает человек с инвалидностью, который делится своим опытом и навыками независимой жизни.*
- c. Индивидуальные консультации по защите прав и интересов лиц с инвалидностью.*
- d. Предоставление услуг.*

В нашей республике также существуют центры и организации, которые работают с ЛСИ. Подобных организаций у нас довольно много: Иштирок, Сафои Конибодом, Дурахшон, Дурнамо, Муваффақ, НОИТ, НОСРТ, НОГРТ, АРДОВ и тд.

В центрах образования взрослых также можно было бы внедрить эту работу и обучать способствовать обучению независимой жизни, получению различным навыкам,

принятию собственного решения и т.д., через обучение разным навыкам, необходимых для жизни... (20 мин.)

Обобщение тренера.

Так что всё сказанное ранее можно разделить на два этапа – это:

*e. Независимость, которая должна быть прежде всего экономической.*

*f. Самостоятельность, которую предстоит обрести.*

Самостоятельность в свою очередь основывается на двух аспектах:

- Свобода личности (свобода мысли и действия в защиту своих идей).
- Возрастающая ответственность за свои поступки.

Над чем необходимо работать, чтобы развить навыки независимой жизни:

- Обучение различным видам навыков повседневной жизни, на этапе, предшествующем самостоятельности
1. навыки самообслуживания;
  2. навыки повседневной жизни:
    - питание (сбалансированное питание)
    - покупки (понятие распоряжения личными средствами)
    - правила личной гигиены
    - организация жизненного пространства и поддержание порядка в помещении
  3. умение существовать рядом с другими людьми;
  4. обучение организации досуга;

5. открытие мира/развитие кругозора/персональное развитие (посещение спортивных учреждений, ассоциаций и др.)
- Развитие самостоятельности в социальном и культурном окружении, а также при организации досуга. Возможность самостоятельно интегрироваться в общество.
1. развитие самостоятельности в следующем:
  - распоряжение личными средствами
  - организация жилья (обустройство, покупка мебели и др.)
  - организация личного времени
  - ближайшее социальное окружение
2. развитие навыков общения с другими людьми, особенно незнакомыми;
3. умение пользоваться навыками, приобретёнными ранее;
4. желание вести самостоятельную жизнь;
5. ответственность за свои поступки.

## **VI. Упражнение «Модель моста».**

**Цель:** научить участников определять виды риска, возможного для молодых ЛСИ какого-то конкретного общества, определять жизненные навыки, которые могут помочь им избегать риски и строить позитивное будущее.

**Материалы:** плакат для мозгового штурма «Модель моста», маркеры.

### **Рекомендации для тренера:**

Расположите плакат «Модель моста» на видном месте сначала свёрнутым (или прикройте его чем-нибудь). Полукругом

расставьте стулья для участников. Заранее подготовьте и отрепетируйте сценку. Попросите двух человек из группы играть в сценке, т.к. это даст больший эффект, чем участие в ней тренеров. Интерес молодых людей повышается, когда они сами задействованы в игре. Эта сценка и будет основой для вашего обсуждения «Модели моста», поэтому важно, чтобы она была сыграна хорошо и охватила темы, которые вы хотите рассмотреть.

В начале необходимо вспомнить некоторые проблемные ситуации, с которыми сталкиваются в повседневной жизни молодые люди (конфликты с родителями или друзьями, трудности при поиске работы и трудоустройстве и т.д.). Это важно сделать, чтобы участники яснее поняли цель данного тренинга. Предложите молодым людям удобнее расположиться и посмотреть сценку, которая может напомнить им схожие ситуации из жизни.

### **Организация работы:**

- Разыграйте сценку. Остановите сценку, когда будет ясна основная мысль.
- «Модель моста». Вернитесь к сценке, задайте наводящие вопросы, чтобы пригласить участников к рассмотрению ситуации. Примеры таких вопросов:
  1. Эта ситуация реалистична? Вы наблюдали подобные случаи в вашем окружении?
  2. Какими могут быть последствия?
- После обсуждения сценки откройте плакат «Модель моста». Обсудите модель с участниками. Подчеркните тот факт, что хотя люди часто и обладают необходимой информацией (одна сторона моста), это не означает, что они умеют правильно решать проблемы, с которыми

сталкиваются. Будет полезным всё время обращаться, к примеру из сценки.

Теперь обратите внимание участников на **другую сторону моста**. Подчеркните, что многие, и тренеры в том числе, хотя бы помочь выбрать ту сторону моста, которая символизирует «**позитивный образ жизни**». Необходимо помочь использовать имеющиеся знания участников для того, чтобы их жизнь была более интересной и полноценной (покажите этот переход на «**Модели моста**»)

Указывая направление, попросите участников рассказать, **что ожидает их**, если мы не найдём способ помочь им совершить переход от простого обладания информацией к позитивному образу жизни.

**Чего же недостаёт?** Что нужно, чтобы помочь молодым людям правильно использовать эти знания? Следует обращаться к истории, к приведённым примерам. Рассмотрите все аспекты ситуации, чтобы получить как можно больше предложений от самих участников.


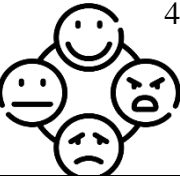



Каждое новое предложение членов группы становится «**дощечкой**» для моста. Записывайте предложения на плакате, размещённом между двумя берегами. Продолжайте обсуждение, пока мост не будет построен: должно быть очень много идей. Помогите группе понять смысл этого строительства, ссылаясь на сценку.

Когда **мост будет построен**, а все идеи исчерпаны, ещё раз проработайте концепцию с группой. «**Дощечки**» моста являются «**жизненными навыками**» - инструментами, необходимыми человеку для того, чтобы использовать имеющиеся у него знания для выбора правильного поведения. Наша задача – помочь развить эти жизненные навыки. Обратите внимание, что произойдёт, если некоторые навыки

отсутствуют (прикройте несколько «дощечек» рукой)? Человек «упадёт» в «море проблем». Следовательно, необходимо поговорить на данном тренинге о важных аспектах жизни людей, чтобы мы могли правильно принимать жизненно важные решения.

Поэтому задачей нашего тренинга является не только предоставление информации, а именно развить навыки (укажите рукой на мост), которые помогут лучше использовать её.

- Напишите на лекционном плакате пять категорий жизненных навыков:

	<p>1. Навыки общения</p>	 <p>4. Навыки управления эмоциями.</p>
	<p>2. Навыки принятия решений.</p>	 <p>5. Навыки взаимоотношений</p>
	<p>3. Навыки мышления.</p>	

Разъясните, что мы сгруппировали жизненные навыки в категории для облегчения работы. Рассмотрите эти категории и попросите группу отнести жизненные навыки из «Модели моста» к каждой из них. Многие из жизненных навыков будут соответствовать нескольким категориям. Не уделяйте слишком много времени этой теме. Просто убедитесь, что

участники понимают, что все жизненные навыки важны, и некоторые из них относятся более чем к одной категории.

### **Примечания для тренера.**

**Дополнительная информация к рисунку: «Модель моста».**

#### **Правый берег: Информация.**

6. Культура.
7. Семейные надежды.
8. Религиозные верования.
9. Обычаи и верования.
10. Образование.

#### **Левый берег: Позитивный образ жизни.**

- Успех.
- Доступ к ценностям в жизни (семья, работа, самообразование, здоровье и т.д.)

#### **Море (проблемы):**

- Невозможность найти работу.
- Увольнение с работы или исключение из учебного заведения.
- Конфликты, ссоры.

#### **«Дощечки моста».**

- Навыки общения.
- Уверенность в себе.
- Навыки принятия решения.
- Умение договариваться.
- Чувство собственного достоинства.

и другие...

В завершение, если остается время, можно провести упражнение «Продолжи историю».

**Цель:**

- помочь участникам увидеть мир другими глазами, позволяя попробовать необычными методами разрешить ситуацию и расширить своё представление о самостоятельной жизни;
- помочь открыть свою индивидуальность и приобрести свежий взгляд на СЖ;
- помочь развить фантазию и завершить 1-й день тренинга.

**Организация работы:**

Для проведения данного упражнения необходимо группе сесть в круг. Тренер или любой член группы начинает рассказывать историю (например, о независимой жизни людей с инвалидностью и какой она могла бы быть), говорит несколько минут и останавливается, не завершая её. Человек справа от него продолжает прерванную историю и затем сам останавливается на самом интересном месте, передавая эстафету сидящему справа. В конце круга история завершается.

***Вопросы для обсуждения:***

- *Понравилось ли вам данное упражнение?*
- *Что еще нового вы узнали о независимой жизни ЛСИ?*
- *Как вы думаете, для чего мы проделали данное упражнение?*
- *Что нового, с помощью данного упражнения, вы смогли в себе открыть?*
- *Сможете ли вы применить эти открывшиеся качества вашей личности в жизни? Как? (20 мин.)*

## **VII. Упражнение «Пять шагов».**

**Цель:** научить участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив, соотносить свои цели (в том числе и профессиональные) и возможности, отработать на практике составления мини-плана личного развития.

**Материалы:** флипчарт, маркеры, листы бумаги.

### **Организация работы:**

1. Попросите участников предложить какую-либо пока общую интересную цель (профессиональную), которую можно достигнуть в будущем, например, поступить в хорошее учебное заведение, устроиться на интересную работу, совершить что-то выдающееся в профессиональном плане, создать семью и т.п. Цель записывается на флипе. Затем попросите оценить, какой человек способен достичь этой цели. Участники должны вообразить его основные характеристики: пол, возраст, состояние здоровья, успешность или успеваемость в школе, материальное и социальное положение его или его родителей и близких людей. Записывается на флипе. Каждый участник на своём листке записывает 5 основных этапов, шагов, которые могут привести к намеченной цели.

2. Разделить участников на группы по 3-4 человека. Каждая группа должна обсудить, чей вариант достижения цели наиболее эффективный и интересный с учётом особенностей описанного ранее человека. В итоге обсуждения на новом листке выписываются оптимальные 5 этапов. Представитель от каждой группы кратко сообщает о

наилучших пяти этапах, выявленных в ходе группового обсуждения. Участники могут задавать вопросы. Возможна небольшая дискуссия. При подведении итогов важно сравнить, насколько совпадают варианты, предложенные разными группами.

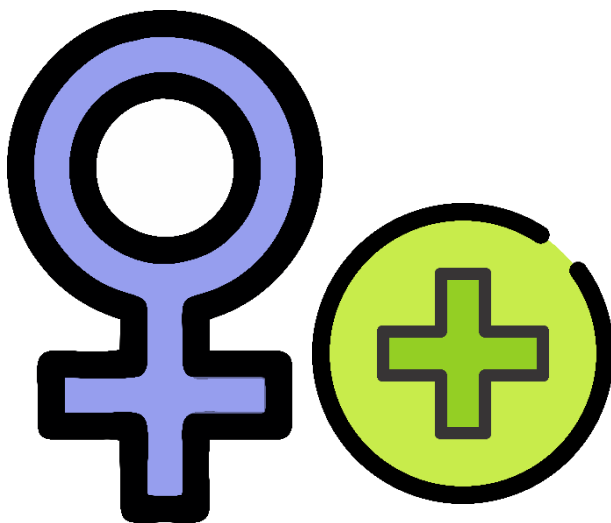
3. Третий этап данного упражнения состоит в следующем: теперь каждый участник индивидуально должен наметить важную для него цель и определить 5 шагов для её достижения, используя, для облегчения своей работы, групповые наработки.

Затем презентация по желанию.

(15- 30 мин.)

## Модуль 6

### Сексуальные и репродуктивные права и здоровье женщин с инвалидностью



**Цель** - предоставить участникам информацию о сексуальных и репродуктивных правах и здоровье человека, включая женщин с инвалидностью, предупреждении насилия.

**Общее время:** 90 минут

**Целевая группа:** лица с инвалидностью, выпускники школ и специализированных интернатов.

## Программа

<b>Время</b>	<b>Сессия</b>
5 минут	Приветствие. Знакомство
30 минут	Мозговой штурм «Что такое репродуктивное и сексуальное здоровье?» <ul style="list-style-type: none"><li>– Что вы знаете о сексуальном здоровье?</li><li>– Что такое репродуктивные и сексуальные права?</li><li>– Обладают ли женщины с инвалидностью перечисленными правами?</li></ul>
15 минут	Мозговой штурм <b>Репродуктивный возраст и Какие изменения происходят в теле человека в начале репродуктивного возраста?</b>
10 минут	Работа в малых группах рисуем «мужчину» и «женщину», (обклеить зелеными и красными стикерами части и области тела): <ul style="list-style-type: none"><li>4. «Рисуем Женщину»;</li><li>5. «Рисуем Мужчину»;</li></ul> <u>Материалы:</u> Флипчарт. Маркеры, стикеры
10 минут	Презентация малых групп и обсуждение
15 минут	Мини лекция. Что такое насилие?
5 минут	Обратная связь и подведение итогов тренинга.

## Шаг 1.

Задать вопрос участникам и записать ответы на флипах «Что такое репродуктивное и сексуальное здоровье?» - 30 минут.

- ✓ Что вы знаете о сексуальном здоровье?
- ✓ Что такое репродуктивные и сексуальные права?
- ✓ Обладают ли женщины с инвалидностью перечисленными правами?

## Шаг 2.

**Вывод:** репродуктивное здоровье - это здоровье органов, отвечающих за рождение.

Сексуальное здоровье является неотъемлемой частью общего состояния здоровья, благополучия и качества жизни. Это состояние физического, эмоционального, психического и социального благополучия в части сексуальности, а не только отсутствие заболеваний или дисфункции. Сексуальное здоровье предполагает позитивное и уважительное отношение к сексуальности и сексуальным отношениям, а также возможность иметь безопасный секс, приносящий удовольствие, лишенный принуждения, дискриминации и насилия. Для достижения и поддержания сексуального здоровья необходимо, чтобы сексуальные права всех людей уважались, защищались, и чтобы была возможность осуществлять их.

Сексуальные и репродуктивные права женщин с инвалидностью означают, что у каждой должна быть возможность самой решать, что делать со своим телом, а также получать достоверную информацию о всех вопросах, связанных с сексуальным и репродуктивным здоровьем, иметь доступ к услугам по охране сексуального и репродуктивного здоровья, в том числе к контрацепции,

самим выбирать, вступать в брак или нет, когда и с кем, самим решать, хотят ли иметь детей и сколько.

### **Сексуальные и репродуктивные права включают в себя следующее:**

- уважение своей телесной неприкосновенности и личной автономии;
- принятие решений относительно ведения половой жизни или отказа от нее;
- выбор полового партнера;
- безопасные сексуальные отношения;
- принятие решения относительно вступления в брак, выбор времени вступления в брак и партнера;
- принятие решения относительно желания иметь детей, выбор времени и способа их рождения, а также их количества;
- получение в течение жизни доступа к достоверной и полезной информации, ресурсам, услугам и поддержке, которая может потребоваться, чтобы реализовать все вышеперечисленные права, не подвергаясь дискриминации, принуждению, эксплуатации и насилию.

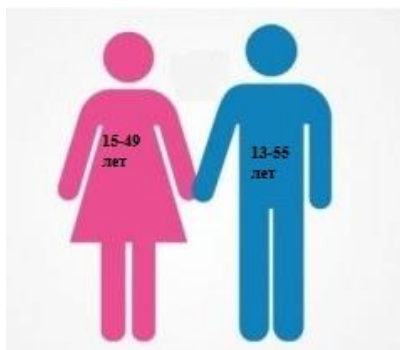
Эти права также означают, что никто не должен подвергаться любым формам сексуального насилия, в том числе изнасилованиям, калечащим операциям на женских гениталиях, принудительным беременностям, принудительным абортам и принудительной стерилизации.

Далее обсудить важность включения женщин с инвалидностью во все программы в области охраны репродуктивного здоровья, об уважении их прав, а также о половом воспитании, включая обучению собственным границ, чужих границ.

Также обсудить, что, когда мы обучаем равенству прав и объясняем, что такое равные возможности, важно обучать и ответственности. Каждый должен быть ответственным за свои действия, поступки, и за принятое решение.

### Шаг 3.

**Задайте вопрос участникам, с какого возраста можно считать, что у человека Репродуктивный возраст? - 15 минут**



**Соберите ответы всех участников, далее предоставьте информацию:**

- **Женщины: 15-49 лет**
- **Мужчины: 13- 55 лет<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Нет основного понятия репродуктивного возраста мужчин, но, однако используется термин пубертатный возраст, что означает начала полового созревания мужчин, начинающего с 13 лет.

Источники:

Э. Эриксон. Идентичность: юность и кризис. — 1968.

↑ Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья. // Отчёт ВОЗ, 2009—2010.

[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/)

**Далее задайте участникам вопрос. Какие изменения происходят в теле человека в начале репродуктивного возраста?**



- **физиологические изменения в организме, такие как:**

- резкое усиление роста.
- начинается увеличение молочных желез (размера груди) в этот период, девочки могут почувствовать боль и дискомфорт в области груди.
- начинают расти волосы (под мышками и на лобке).
- талия может, уменьшится, а бедра немного увеличиваются.
- начнётся систематическая менструация (у некоторых девушек во время менструации появляются неприятные



- **физиологические изменения в организме, такие как:**

- Изменение (ломка) голоса.
- Мужское телосложение и мускулатура (растут кости в области плеч и челюсти).
- изменение половых органов и их размеров (на этом фоне увеличивается сексуальные потребности).
- начинают расти волосы (на ногах, на руке, на спине, на груди, в области интимной зоны).
- у многих мальчиков в этом возрасте на лице появляются угри\акне.

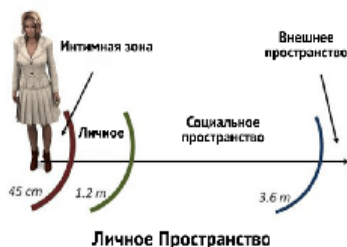
<p>ощущения, которые называются менструальными болями).</p> <p>- на лице иногда появляются угри\акне.</p> <p>- усиленно работают внутренние органы, перестраивается деятельность нервной системы.</p> <p>-в этом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.</p> <p>• <i>Не смотря на все сложные изменения, происходящие в организме, девушка-подросток – молода и красива, а окружающий её мир – огромен и удивителен. Родители и близкие люди должны помочь девочке ощутить в себе чудесную силу - силу девичьего очарования, почувствовать её превращение в прекрасную женщину.</i></p>	<p>- усиленно работают внутренние органы, перестраивается деятельность нервной системы.</p> <p>-в этом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.</p> <p>• <i>Не смотря на все сложные изменения, происходящие в организме, мальчик-подросток – молод и прекрасен, а окружающий его мир – огромен и удивителен. Родители и близкие люди должны помочь мальчику ощутить в себе силу, почувствовать его превращение в настоящего мужчину.</i></p>
---	--

#### **Шаг 4.**

Закрепить тему работой в малых группах. Объединить участников в две группы (можно посчитать на 1-й, 2-й, или два цвета или два фрукта, пр.). – 20 минут (10 мин РМГ, презентации по 10 минут каждая группа, включая вопросы, ответы, уточнения).

## Как правильно устанавливать ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ.

Как понять, нарушает ли кто-то ваши личные границы, а также научит их формировать и укреплять, чтобы вы умели отстаивать себя и свои интересы.



Понятие «личные границы» условно обозначает некую черту между отдельным человеком и окружающими его людьми. К личным границам относят как физические границы, так и психологические. Физические границы условно можно разделить на зоны: **внешнее пространство** (расстояние от 4 м. до 7 м) называют публичной зоной, на

таком расстоянии нам комфортно находиться, выступая перед аудиторией. **Социальная зона** (расстояние от 1.5 м. до 3.6 м.) предназначена для контактов с незнакомыми или малознакомыми людьми. В **личную зону** (от 50 см. до 1.5 м.) мы выпускаем только знакомых, друзей, коллег, и если кто-то незнакомец пытается приблизиться, мы испытываем дискомфорт как на физическом, так и психологическом уровне. И только в **интимную зону** мы допускаем своих близких, родных, любимых. Физические границы определить несложно, с психологическими же границами всё гораздо труднее. К психологическим границам относят **внутреннее пространство и мироощущение, взгляды и переживания, ценности и принципы**.

Очень важно защищать личные границы, но необходимо понять, что входит в «зону риска» внешних посягательств. Например:

### 1. Личные вещи

У каждого из нас есть вещи, имеющие особую значимость и ценность. Их следует оберегать от чужих рук. Ваша вещь может попасть к другому человеку только по вашей доброй воле и инициативе.

### 2. Личное время

У каждого должно быть время, которое он тратит только на себя. Например, на любимое дело или уход за собой. И, если ваши друзья настаивают на вашем присутствии на вечеринке, в то время как вы хотели уделить это время себе, вы не обязаны принимать их предложение.

### 3. Личное пространство

Сюда можно отнести дом и рабочее место, то есть некое физическое пространство, принадлежащее только вам. Вы сами решаете, когда к вам придут гости или как вы организуете свой рабочий стол.

### 4. Ценности и взгляды

У каждого из нас есть своя система ценностей, поэтому не нужно позволять другим навязывать свои убеждения. Вы можете выслушать другую точку зрения, но учитесь отделять свои ценности от того, что транслируется извне.

Дать задание: Первой группе нарисовать «мужчину», а второй «женщину», обклеить зелеными стикерами части и области тела, к которым можно прикасаться, и красным, которым прикасаться нельзя. Объяснить почему?

Когда группы представят свои работы, можно задать вопросы: почему вы решили заклеить эти части тела зеленым цветом? Почему красным? В итоге, группы и «мужчин» и «женщин» должны оставить зелеными небольшие участки тела, например, руки и плечи. Если группы оставят больше частей зеленым цветом, можно задать вопрос, а хотели бы вы, чтобы к вам прикасались к этим частям тела? Вы считаете это нормальным? Важно объяснить, что есть рамки приличия, что необходимо относиться к окружающим так, как хотелось бы, чтобы относились к вам самим. Есть нормы этикета, а также законодательства. У каждого есть собственные физические и психологические границы, каждый может сказать «да» или «нет». Касание тела без согласия, считаются домогательством, и могут также считаться насильственными действиями. Это упражнение также полезно проводить со своими детьми, подростками, чтобы научить их знать собственные границы, уважать чужие границы, научиться различать «хорошие» и «нехорошие» прикосновения, домогательства и предупредить насилие, говорить «нет», без чувства вины и страха потерять друзей/партнеров.

## **Шаг 5.**

Провести мини лекцию о предупреждении домашнего насилия, особенно насилия по отношению женщин с инвалидностью. – 15 минут.

## Что такое насилие<sup>2</sup>?

### *Информация для тренера*

**Насилие** — «это использование физической силы для причинения травм, жестокого обращения, или убийства» Преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

Виды насилия:

- **Физическое насилие**
- **Сексуальное насилие**
- **Психологическое насилие**

### Что такое сексуальное насилие?

Сексуальное насилие является формой гендерного насилия и включает в себя любые действия сексуального характера, попытку совершить такие действия, нежелательные замечания сексуального характера или домогательства, а также действия с целью торговли или иные действия в отношении человека с использованием принуждения со стороны любого лица, независимо от отношений жертвы с ним (дочь, мать, сестра, невеста, жена, подруга, коллега и т.п.)

---

<sup>2</sup> Для информационного материала были использованы в качестве источника информации, материалы таких организаций, как UNFPA, UNWOMAN и Всемирная организация здравоохранения.

и при любых обстоятельствах. Сексуальное насилие приобретает множественные формы и включает в себя изнасилование, сексуальное надругательство, принудительную беременность, принудительную стерилизацию, принудительный аборт, принудительную проституцию, торговлю людьми, сексуальное рабство, принудительное обрезание, кастрацию и принудительное обнажение.

### **Что такое гендерное насилие?**

Гендерным насилием считается любое причиняющее вред действие в отношении лица или группы лиц по причине их гендерной принадлежности (*принадлежности по полу*). Оно может включать сексуальное насилие, домашнее насилие, торговлю людьми, принудительный/ранний брак и пагубные традиционные практики.

### **Когда и где возникает сексуальное и гендерное насилие?**

Сексуальное и гендерное насилие может возникнуть в любом месте, в любое время. Оно используется как средство на войне; оно совершается дома, в предполагаемой безопасности, на работе, в общественном транспорте, в общежитиях ВУЗов, школах, в поле, то есть везде, где для насильника среда покажется приемлемой и безопасной.

### **Что предусмотрено в случаи сексуального насилия и насилия по отношению человека, совершавшего насилие «насильника»?**

Уголовная ответственность за психическое насилие предусмотрено в ст. 109 (доведение до самоубийства), 117

(истязание), 120 (угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью), 122 (принуждение к изъятию органов или тканей человека для трансплантации), 134 (принуждение), 1431 (пытки) Уголовного кодекса Республики Таджикистан<sup>3</sup>. За физическое насилие уголовная ответственность предусмотрена в ст. 104-119 УК РТ, т.е. от убийства до причинения по неосторожности вреда здоровью средней тяжести.

Одной из разновидностей физического насилия считается сексуальное насилие. В Республике Таджикистан уголовная ответственность за такое насилие предусмотрена в ст. 138 (изнасилование), 139 (насильственные действия сексуального характера), 140 (понуждение к действиям сексуального характера), 166 (вовлечение несовершеннолетнего в совершение антиобщественных действий), 238 (вовлечение в занятие проституцией), 2412 (использование несовершеннолетнего в целях изготовления порнографических материалов или предметов) УК РТ.

## **Шаг 6.**

Подведение итогов- 5 минут. Организуйте обратную связь с участниками, чтобы убедиться, что у участников не остались вопросы по теме или какие - либо комментарии.

---

<sup>3</sup> Информация взято из Уголовного кодекса РТ

## Модуль 7

### Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний, передающихся половым путем



**Цель** - предоставить участникам информацию о вирусных и инфекционных заболеваниях, передающихся половым путем (ИППП), профилактике ИППП и методах предупреждения нежелательной беременности.

**Общее время:** 90 минут

**Целевая группа:** лица с инвалидностью, выпускники школ и специализированных интернатов.

## Программа

<i>Время</i>	<i>Сессия</i>
5 <i>минут</i>	Приветствие. Знакомство
30 <i>минут</i>	Мозговой штурм «Что такое ИППП?» – Какие инфекции, передаваемых половым путем (ИППП) вы знаете или слышали? – Каковы симптомы?
15 <i>минут</i>	Работа в малых группах <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пути передачи и профилактики ВИЧ\СПИД;</li> <li>• Группы наибольшего риска передачи/получения ИППП, ВИЧ\СПИД.</li> </ul> Презентация результаты работы групп. Материалы: Флипчарт. Маркеры, скотч
20 <i>минут</i>	Обсуждение в малых группах – Меры профилактики. Правило трех «В» (Воздержание. Верность. Всегда помни, что секс должен быть безопасным!) – Обсудить, если в ЦОВТ будут созданы социальные приёмные, и если ЛСИ будут обращаться по таким вопросам, то сотрудники лишь могут перенаправлять в соответствующие медицинские учреждения. А в качестве профилактики ИППП и предупреждения беременности, мы всего лишь можем рекомендовать использовать презервативы.

15 минут	Мини лекция о предупреждении нежелательной беременности.
5 минут	Обратная связь и подведение итогов тренинга.

## Шаг 1.

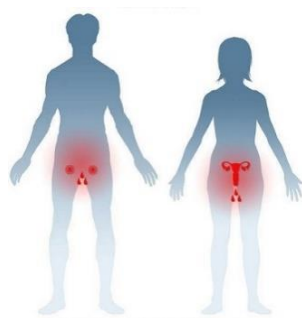
Задать вопрос участникам и записать ответы на флипчартах «Что такое репродуктивное и сексуальное здоровье?» - 30 минут.

- ✓ **Что такое ИППП?**
- ✓ Какие инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) вы знаете или слышали?

Далее дать правильную информацию участникам.

Инфекции, передающиеся **половым путём** (ИППП) — под этим термином понимают инфекционные заболевания, наиболее частым путём заражения которых является половой контакт.

**Венерические заболевания** — инфекции, объединённые по принципу передачи через сексуальный контакт.



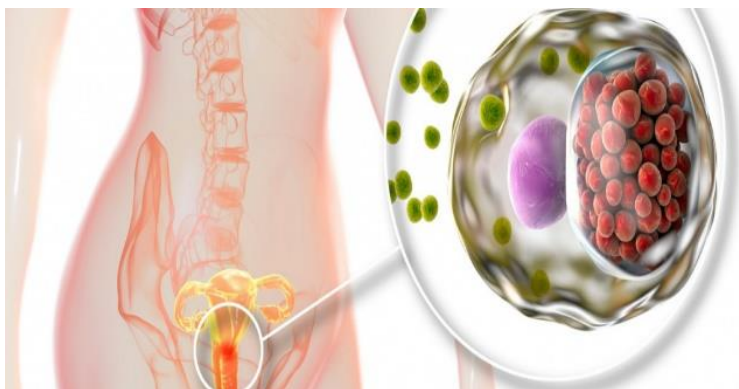
## Классификация ИППП

- ✓ Венерические заболевания, или классические – **сифилис, гонорея**
- ✓ «Новые» венерические болезни (инфекции мочеполовых органов с преимущественным поражением половых органов) – **генитальный герпес, трихомоноз, хламидиоз, уреаплазмоз**

- ✓ Болезни кожи, передающиеся половым путём – **чесотка, педикулёз, лобковые вши**
- ✓ Вирусы, передаваемые половым путем, с преимущественным поражением других органов – **ВИЧ (вирус иммунодефицит человека), вирусные гепатиты В и С**

**На сегодняшний день известно более 100 видов ИППП. Но, часто встречаемые ИППП по статистическим данным являются:**

1. Сифилис
2. Гонорея
3. ВИЧ/СПИД
4. Трихомониаз
5. Хламидиоз
6. Генитальный герпес
7. Микоплазмоз
8. Уреаплазмоз
9. Гарднерелёз
10. Дрожжевые грибки класса candida
11. Цитомегаловирусная инфекция





## Шаг 2.

**Предоставить информацию участникам о симптомах ИППП и методах реагирования в подобных ситуациях.**

### **КАКИЕ СИМПТОМЫ ИППП?**

- Необычные выделения из половых органов
- Высыпания на области гениталий
- Болезненное или частое мочеиспускание
- Зуд и покраснение в области половых органов
- Волдыри или язвы внутри и/или вокруг половых органов
- Аномальный вагинальный запах
- Зуд, болезненность или кровотечение
- Боли при мочеиспускании

В некоторых случаях у людей с ИППП симптомы отсутствуют, это наиболее опасно, так как возбудитель

остаётся в организме, и человек может стать источником заражения для окружающих, не зная об этом. ИППП могут привести к бесплодию.

### **Профилактика передачи ИППП среди подростков?**

***Воздержание от половых контактов - наилучший способ профилактики ИППП!***

- Не допускайте случайных половых связей;
- Чем больше половых связей, тем больше риск заражения;
- Если вы вступаете в интимные отношения обязательно используйте презерватив (он защищает вас в 85% и более);
- Соблюдайте правила личной гигиены (особенно не делитесь своими полотенцами и нижним бельем);
- Используйте контрацептивы (предохраняет только от нежелательной беременности, от ИППП нет);
- В случае заражения ИППП не занимайтесь самолечением, немедленно обращайтесь к врачу –венерологу;

***Не забывай, что ТЫ, только ТЫ носишь ответственность за свое здоровье!***

### **Шаг 3.**

Организуем работу в малых группах. Объединить участников в две группы (можно посчитать 1-й, 2-й, или два цвета или два фрукта, пр.). – 15 минут (10 мин РМГ, презентации по 5 минут каждая группа, включая вопросы, ответы, уточнения).

## Важно!



В соответствии с характеристиками групп (женщины и мужчины, а также местных ценностей\менталитета) объединить группу, чтобы участникам было комфортно работать вместе.

Дать задание: **Первой группе** написать «Пути передачи и профилактики ВИЧ\СПИД». **Второй группе** «Группы наибольшего риска передачи/получения ИППП, ВИЧ\СПИД», и дать объяснение почему именно эти группы?

Примерные ответы 2-й группы:

- ⇒ Эту группу представляют люди, которые имеют:
- ⇒ много половых партнеров или чьи партнеры имеют много половых партнеров;
- ⇒ нового или более чем одного полового партнера в последние 3 месяца, а также мужчины и женщины, занимающиеся сексом со случайными партнерами;
- ⇒ симптомы ИППП;
- ⇒ Работники секса;
- ⇒ Сексуально активные подростки и молодежь;
- ⇒ Лица с нетрадиционной сексуальной ориентацией;
- ⇒ Принимающие инъекционные наркотики;
- ⇒ Медицинские работники, пренебрегающие использованием средств индивидуальной защиты.

## Кто подвержен более высокому риску заражения ВИЧ?



### *Информация для тренера.*

**ВИЧ-инфекция** (HIV- infection - human immunodeficiency virus infection) - медленно прогрессирующее инфекционное заболевание, возникающее вследствие заражения вирусом иммунодефицита человека, поражающего иммунную систему, в результате чего организм становится высоко восприимчив к различным оппортунистическим инфекциям и опухолям, которые в конечном итоге приводят к гибели больного. Оппортунистические инфекции – это инфекции, которые проникают в организм, ослабленный ВИЧ (от английского «opportunity» - возможность).

**СПИД** - синдром приобретенного иммунодефицита, AIDS - acquired immunodeficiency syndrome) – стадия развития ВИЧ-инфекции, которая характеризуется развернутым разрушением иммунной системы и является показанием для специфического комплексного лечения в отношении ВИЧ.

Далее презентации результаты работы малых групп и обсуждение результатов\вопросы\ответы.

#### Шаг 4.

Дать информацию участникам о правилах профилактики и обсуждение системы перенаправления, и оказание информационных услуг на базе ЦОВТ. – 15 минут.

⇒ **Меры профилактики. Правило трех «В» (Воздержание. Верность. Всегда помни, что секс должен быть безопасным!)**

#### **Воздержание**

Для того, чтобы быть на 100% уверенным в том, что вы не заразитесь ВИЧ при половом контакте, лучше всего воздерживаться от половых связей. Другими словами, просто воздерживаться от вагинального, анального или орального секса. Для многих молодых людей это означает, что их первый половой опыт откладывается.



Кроме того, воздержание поможет не только защититься от заражения ВИЧ, но и обезопасит от заражения другими венерическими заболеваниями. Отсутствие проникающего секса — это и единственный действенный на 100% метод контрацепции (предотвращения беременности).

#### **Верность**

Когда вы чувствуете, что готовы перейти к проникающему сексу, или когда согласно вашей культуре и традициям пришло время начинать половую жизнь, именно верность своему партнеру поможет вам защитить себя и его (её). Если

вы и ваш партнер вступаете в половую связь только друг с другом, и вы оба не заражены ВИЧ, то вы не рискуете заразиться ВИЧ.

Однако для того, чтобы установить, что вы оба здоровы (не заражены ВИЧ), вам следует сдать анализы на ВИЧ-инфекцию. Верность не защитит вас, если один уже был заражен ВИЧ во время предыдущих отношений или заражения. Также следует помнить, что существует множество способов заразиться (для справки см. предыдущую страницу) и что ВИЧ-инфицированный человек может не иметь внешних признаков заболевания.

**Всегда помни, что секс должен быть безопасным и используй презервативы.**



При проникающем сексе следует всегда использовать презерватив; его правильное использование значительно снижает риск заражения ВИЧ. Презерватив также является

действенным методом защиты и контрацепции. Однако из-за того, что презервативы иногда соскальзывают или рвутся, они не могут гарантировать 100% защиту.

Обсудить, если в ЦОВТ будут созданы социальные приёмные, и если ЛСИ будут обращаться по таким вопросам, то

сотрудники лишь могут перенаправлять в соответствующие медицинские учреждения. А в качестве профилактики ИППП и предупреждения беременности, мы всего лишь можем рекомендовать использовать презервативы.

### Шаг 5.

Провести мини лекцию о предупреждении нежелательной беременности, задать вопросы, провести обсуждения. На флипах записать ответы. – 15 минут.

- Какие меры предупреждения нежелательной беременности вы знаете?

### *Информация для тренера*



Предотвращение рождения незапланированного ребенка: все чаще используется **современная контрацепция** и все реже - используется аборт. Но, к сожалению, прерывание беременности на сегодняшний день является одной из основных проблем. В анализе причин прерывания беременности большинство женщин заявляют, что они не

могли бы себе позволить ребенка в связи с низким материальным положением, отсутствием полноценного жилья, отсутствием карьеры. Одним из основных направлений решения задач улучшения репродуктивного здоровья женщин детородного возраста является предупреждение незапланированной беременности, снижение числа медицинских и криминальных абортов. Проблемы контрацепции имеют свои особенности - негативное отношение населения к гормональным противозачаточным средствам, применение низкоэффективных "традиционных" методов контрацепции (барьерные, химические, биологические, прерванный половой акт). Основным методом предупреждения абортов является использование эффективных методов контрацепции. Выделяют следующие методы контрацепции:

1. **Гормональная** (КОК - комбинированные оральные контрацептивы). В настоящее время все больше преимущество молодых женщин используют данный метод.

2. **Внутриматочные контрацептивы** - известные среди многих женщин как "внутриматочная спираль".

3. **Посткоитальная контрацепция.** Посткоитальной контрацепцией принято называть те методы, которые женщина может использовать для предупреждения нежелательной беременности после совершившегося незащищенного полового акта.

4. **Биологический (ритмический)** метод контрацепции на сегодняшний день не может быть методом выбора в виду своего низкого процента эффективности. Данный метод считается приемлемым для пар, не желающих применять

другие методы планирования семьи по религиозным или другим соображениям.

**5. Презервативы** — не стопроцентный, но хороший метод защиты от нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем (например, ВИЧ-инфекции и гепатита В), если использовать их правильно.

**Контрацепция** — это, несомненно, приоритетное решение проблемы сохранения репродуктивного здоровья женщины. Не забывайте ваше здоровье - в ваших руках. А желанная планируемая беременность - залог успешного её исхода - рождения прекрасного здорового малыша и формирования здоровой нации.



– **Дать коротко информацию, об ответственности мужчин и женщин в вопросе планирования и родов.**

1. Как семейной паре подготовиться к зачатию ребенка? Прежде всего отказаться от вредных привычек, таких как алкоголь, курение, причем уже за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.
2. Каждая пара должна пройти медицинское обследование, причем не формальное, а настоящее. Прежде всего сдать анализы на наличие инфекций.

3. Ответственность за принятие решения о методе планирования семьи с целью сохранения здоровья.
4. Обеспечение безопасного полового поведения.
5. На стадии планирования беременности необходимо понимать, что вынашивание и рождение малыша — дело не женщины, а супружеской пары. Поэтому активное участие отца в планировании беременности необыкновенно нужно и важно и для него самого, и для его жены, и для будущего малыша.

## **Шаг 6.**

Подведение итогов- 5 минут.

Организуйте обратную связь с участниками, чтобы убедиться, что у участников не остались вопросы по теме или какие - либо комментарии.

## Модуль 8

### Охрана окружающей среды

#### Программа обучения

<i>№</i>	<i>Тема сессий</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Метод</i>
1	<b>Сессия 1.</b> Вводная часть: Знакомство с участниками Ожидания Принятие правил	20 минут	Индивидуальная работа
2	<b>Сессия 2.</b> Экология, изменение климата и проблемы экологии Природа в моей жизни	15 минут	Общая дискуссия Мини – лекция Индивидуальная работа Презентация
4	Экология и экологические прогнозы	15 минут	Работа в малых группах Презентация
5	Изменение климата	10 минут	Общая дискуссия, Мини – лекция
6	«Кто должен решать экологические проблемы?»	20 минут	Работа в малых группах (красный, зелёный, синий)
7	<b>Сессия 3.</b> Производство и потребление	10 минут	Общая дискуссия Мини - лекция
8	Работа с раздаточными материалами: Раздаточный материал 2. “Путешествие пары джинсов”	15 минут	Раздаточные материалы 2, 3. Общая дискуссия Мини - лекция

	Раздаточный материал 3. <b>Из чего складывается цена джинсов?</b>		
9	<b>Сессия 4.</b> Как мы производим мусор и что с ним происходит дальше?	10 минут	Мозговой штурм  Мини - лекция
10	Работа с раздаточным материалом 4. <b>“Экономика шеринга”</b>	10 минут	Раздаточный материал № 4, Общая дискуссия Мини - лекция
11	<b>Итог и оценка обучения</b>	5 минут	Общая дискуссия
<b>Всего:</b>		<b>2 часа 10 минут</b>	

## **Сессия № 1**

### **Вводная часть**

#### **Цель:**

- создать условия для формирования представления о глобальных экологических проблемах и их последствиях;
- развивать аналитические способности участников, творческое мышление;
- воспитывать коммуникативную культуру посредством работы в группе, осуществлять экологическое воспитание участников, формировать активную жизненную позицию.

#### **Задачи:**

- Обеспечение благоприятной рабочей атмосферы: привлечение внимания участников к семинару, устранение «холода» отношений между тренером и участниками;
- Обсуждение семинаров, проведённых ранее на местах;
- Ознакомление с программой семинара;

- Принятие правил работы и поведения на семинаре;
- Решение организационных вопросов, связанных с проведением семинара;
- Определение первичных знаний участников по теме.

**Общее время:** 2 часа 10 минут.

**Необходимые материалы:** флипчарт, маркер, раздаточные материалы.

**Методы:** мозговой штурм, вопросы и ответы, общая дискуссия, презентация.

### **Периоды обучения:**

1. Выбирая один из методов знакомства, представьте участников тренеру и друг другу. Методы знакомства: 1) Создайте пару из двух участников. Получив информацию друг о друге, каждый из них представит свою пару. 2) Каждый представится сам: назовет имя, фамилию, основное занятие, интересную информацию о себе и т. д.
2. Попросите участников большими буквами написать на листе своё имя и фамилию и положить его перед собой.

### **Ожидания, правила группы.**

#### **Периоды:**

1. Раздайте участникам клейкие листы. Попросите их написать свои ожидания от обучения и наклеить их на большой лист «Дерево ожиданий» (тренер заранее вешает такой лист на доске или на стену напротив участников).
2. Каждый участник, прочитав свои ожидания, закрепляет лист на «Дереве ожиданий». Сгруппировав ожидания, объясните участникам, что к концу семинара вы возвратитесь к ним с тем, чтобы выяснить, насколько они были достигнуты в ходе семинара.

3. Предложите участникам выработать правила группы.

Возможные правила:

- «Поднятая рука»
- Слушать и услышать друг друга
- Уважение мнений друг друга
- Свободное передвижение (по необходимости)
- Соблюдение времени (регламент\выступление до 3 минут)
- «Штраф» за несоблюдение правил.

4. Объясните порядок работы семинара.

**Выработка итогов:**

Ожидания участников будут анализироваться в конце семинара во время подведения его итога.

Во время семинара адаптируйте свою работу по мере необходимости, исходя из ожиданий участников.

## СЕССИЯ № 2

### ЭКОЛОГИЯ, ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ



**Задачи:** До конца сессии участники смогут:

- Определить своё отношение к природе
- Получить информацию о последствиях влияния экологических проблем и изменений климата.

**Общее время:** 1 час 10 минут

**Необходимые материалы:** флипчарт, маркер, раздаточный лист 1.

**Методы:** индивидуальное упражнение, мозговой штурм, вопросы и ответы, открытая дискуссия

### **Шаг 1. Индивидуальное упражнение «Природа в моей жизни»**

Участникам раздайте раздаточный материал 1 и попросите их дополнить фразу «Природа в моей жизни» («Природа для меня»).

После того, как участники напишут свои высказывания, предложите им рассказать о своем опыте отношения с природой, о своих мыслях об окружающей их природе, о своих записях.

### **Шаг 2. Опрос мнений по поводу выполненного упражнения**

Спросите у участников, насколько было трудно или легко справиться с данной задачей?

### **Шаг 3. Определение понятия «Экология». Общая дискуссия.**

Обращайтесь к участникам с вопросом «Что такое экология в вашем понимании?» или «Что такое экология?». Предложенные ответы напишите на флипчарте.

Подытожьте мысли и мнения участников.

### **Информация для мини - лекции: Что такое экология?**

Экология - (от греч. οἶκος — жилище, местопребывание и λόγος — учение) наука, изучающая взаимоотношения человека, животных, растений и микроорганизмов между собой и с окружающей средой. Под экологией часто

понимается состояние окружающей среды, а под экологическими проблемами — вопросы охраны окружающей среды от воздействия антропогенных факторов, то есть экологических факторов, обусловленных различными формами влияния деятельности человека на природу.

Термин «экология» (нем. Ökologie) в 1866 году ввёл немецкий биолог Эрнст Хеккел. Он писал об экологии как о науке, изучающей взаимоотношения живых существ и окружающей среды.

Основное внимание экология уделяет на изучение экосистем или в целом, на общество, то есть, каким образом специфические свойства среды обитания влияют на развитие, изменение и различные повадки.

В этом смысле понятие «экология человека» указывает на научное изучение взаимодействия человека с окружающей средой, включая природные условия, сотрудничества, экономические, психологические социальные, культурные свойства.

#### **Шаг 4. Работа в малых группах. «Экологический прогноз».**

Прежде чем объединить участников в малые группы, спросите у них о правилах работы в таких группах. Если кто-то из них знаком с ними, или знает их, пусть объяснит правила работы в малых группах (лидер группы, секундант, презентатор, писарь). В этом случае тренер должен дополнить участника и еще раз повторить и объяснить всем правила работы.

Участников объедините в малые группы из 5 – 6 человек, используя какой – либо метод (числа, цвета, фрукты). Определите места групп и убедитесь, что каждый из их членов занял отведенное ему место в своей группе. Затем объясните задание группам и обеспечьте их рабочими материалами –

флипчартами, цветными маркерами. Контролируйте работу групп. Если заметите, что задача не очень ясна группе, или её члены испытывают трудность в её выполнении, задавая наводящие вопросы, укажите им правильное направление.

---

*Обсуждая в малых группах предложенную им экологическую ситуацию, составьте прогноз о последствиях - о дальнейших изменениях в природной среде.*

**Группа 1.** *Продавцы ревеня (чукри) сорвали с корнем весь ревень весной. Что произойдет?*

**Группа 2.** *В кишлаке подолгу не чистят арыки – очистительные каналы. Что произойдет?*

**Группа 3.** *В городе и в кишлаке открыты водопроводы и из них бесцельно льётся вода. Что произойдет если бесцельно использовать питьевую воду?*

*25 минут*

---

## **Шаг 5. Презентация групповых работ**

Соберите листы и попросите представителей группы презентовать свои выработки.

Презентаторам напомните, что их задача только чтение мыслей и мнений с листа. Члены группы во время презентации или после неё дополнительно могут высказать своё мнение, мысли, которые возможно, им позже вспомнятся. После, члены других групп могут задать им вопросы, на которые члены группы презентатора ответят.

**Шаг 6.** Мини – лекция. «Последствия изменения климата». - 10 минут.

По мнению учёных, с 90 – процентной вероятностью, наблюдаемые изменения климата связаны с деятельностью человека – сжиганием углеродного ископаемого топлива (т. е. нефти, газа, угля и др.), промышленными процессами, а также сведением лесов – естественных поглотителей углекислого газа их атмосферы.

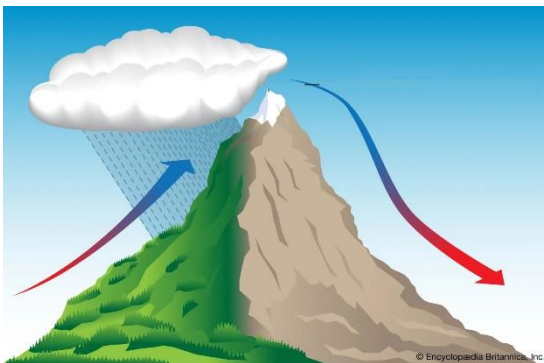
### **1. Изменение частоты и интенсивности выпадения осадков.**

В целом, климат на планете станет более влажным.

Но количество осадков не распространится по земле равномерно.

В регионах, которые и так на сегодняшний

день получают достаточное количество осадков, их выпадение станет интенсивнее. А в регионах с недостаточным увлажнением участятся засушливые периоды.



### **2. Повышение уровня моря.**

В течение XX века средний уровень моря повысился на 0.1 – 0.2 м. По прогнозам учёных, за XXI век повышение уровня моря составит до 1 м. В этом случае наиболее уязвимыми окажутся прибрежные территории и небольшие острова. Кроме этого участятся высокие приливы, усилится эрозия береговой линии.

### **3. Угроза для экосистем и биоразнообразия.**

Существуют прогнозы исчезновения до 30 – 40 % видов растений и животных, поскольку их среда обитания будет изменяться быстрее, чем они смогут приспособиться к этим изменениям.

При повышении температуры на 1 градус прогнозируется изменение видового состава леса. Леса являются естественным накопителем углерода (80% всего углерода в земной растительности и около 40 % углерода в почве). Переход от одного типа леса к другому будет сопровождаться выделением большого количества углерода.

**4. Деградация ледников.** Современное оледенение Земли можно считать одним из самых чутких индикаторов происходящих глобальных изменений. Спутниковые данные показывают, что начиная с 60 – х годов XX века, произошло уменьшение площади снежного покрова примерно на 10 %. С 1950 – х годов на Северном полушарии площадь морского льда сократилась почти на 10 - 15%, а толщина уменьшилась на 40%. По прогнозам экспертов Арктического и Антарктического научно - исследовательского института (Санкт – Петербург), уже через 30 лет Северный ледовитый океан в течение теплого периода года будет полностью вскрываться из-под льда.

По данным учёных, толщина Гималайских льдов тает со скоростью 10 - 15 м. в год. При нынешней скорости этих процессов две трети ледников исчезнут к 2060 году, а к 2100 году все ледники растают окончательно. Ускоренное таяние ледников создает ряд непосредственных угроз человеческому развитию. Для густонаселённых горных и предгорных территорий особую опасность представляют лавины,

затопления или, наоборот, снижение полноводности рек, а как следствие, сокращение запасов пресной воды.

**5. Сельское хозяйство.** Влияние потопления на продуктивность сельского хозяйства неоднозначно. В некоторых районах с умеренным климатом урожайность может увеличиться в случае небольшого увеличения температуры, но снизится в случае значительных температурных изменений. В тропических и субтропических регионах урожайность в целом, по прогнозам, будет снижаться.

Самый серьёзный удар может быть нанесён беднейшим странам, наименее всего готовым приспособиться к изменениям климата. По данным МГЭИК (Межправительственная группа экспертов по изменению климата) к 2080 г. число людей, сталкивающихся с угрозой голода, может увеличиться на 600 млн., что вдвое больше числа людей, которые сегодня живут в бедности в Африке к югу от Сахары.

**6. Водопотребление и водоснабжение.** Одним из последствий климатических изменений может стать нехватка питьевой воды. В регионах с засушливым климатом (ЦА, Средиземноморье, Юж. Африка, Австралия и т. п.) ситуация ещё более усугубится из-за сокращения уровня выпадения осадков.

Вследствие таяния ледников существенно снизится сток крупнейших водных артерий Азии – Брахмапутры, Ганга, Хуанхэ, Инда, Меконга, Салуэна и Янцзы. Недостаток пресной воды коснётся не только здоровья людей и развития сельского хозяйства, но также повысит риск политических разногласий и конфликтов за доступ к водным ресурсам.

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ



### **Шаг 1. Общая дискуссия.**

Организуйте с участниками общую дискуссию вокруг темы, касающейся экологических проблем.

Спросите у участников, какие экологические проблемы знакомы им (из жизни, наблюдений, из среды, где они живут), с какими экологическими проблемами они сталкивались или видели их в жизни.

### **Шаг 2. Работа в малых группах. «Кто должен решать экологические проблемы?»**

Ещё раз напомнив участникам о работе в группах, объедините их в малые группы. Определите и покажите место сбора каждой группы, проконтролируйте процесс объединения. Объясните группам задания для работы в малых группах. Раздайте им необходимые материалы. Например, флипчарт,

цветные маркеры (обязательно красные, зелёные и синие).  
Предупредите о выделенном времени.

### **«Кто должен решать экологические проблемы?»**

**30 минут**

**Для тренера.** Заранее подготовьте флипчарты (соответственно количеству малых групп), делите их на красный, зелёный и синий части.

Нарисуйте красным цветом четырёхугольник. Внутри четырёхугольника напишите слово **«Проблема»**. Внутри другого четырёхугольника напишите: **«Пути решения проблемы»**. В следующем четырёхугольнике напишите: **«Кто должен решать проблему?»**

Флипчарт (красная часть)

**Проблема**

Флипчарт (зелёная часть)

**Пути решения проблемы**

Флипчарт (синяя часть)

**Кто должен решать проблему?**

**Флипчарты раздаются малым группам.**

**Шаг 3.** Выбрав наиболее важные экологические проблемы, члены группы, записывают их в красном четырёхугольнике, то есть, в красной части флипчарта (тренер контролирует, чтобы выбранные группой проблемы повторно не записывались другими группами).

Решение о выборе проблемы обсуждается в группе, чтобы затем мнение группы было выражено как коллективное мнение её членов.

После выполнения задания, тренер собирает флипчарты, закрепляет их на доске и зачитывает записанные проблемы. Затем, вместе с участниками проводит их классификацию, разделяя проблемы на локальные и глобальные. Тренер возвращает флипчарты группам, но так, чтобы каждая группа получала не свой лист.

**Помощь тренеру:**

**Передаётся:**

- |  |
|--|
| 1. Флипчарт группы №1 – группе №3, флипчарт группы №3 – группе №2, флипчарт группы №2 – группе №1. |
|--|

**Шаг 4.** В зелёном четырёхугольнике группы записывают пути решения отмеченных проблем. Пути решения проблемы должны обсуждаться в группе, чтобы затем мнение группы было выражено как коллективное мнение её участников.

После выполнения задания представители команд зачитывают предложенные пути решения, организуется их обсуждение. Затем флипчарты вновь раздаются группам, но так, чтобы каждая группа получила не свой лист.

**Помощь тренеру:**

**Передаётся:**

- |   |
|---|
| 2. Флипчарт группы №1 – группе №2, Флипчарт группы №2 – группе №1, флипчарт группы №3 – группе №2 |
|---|

**Шаг 5.** В синем четырёхугольнике группы записывают, кто должен решать возникшие экологические проблемы: население, правительство, местные власти, социальные

группы и кто – то ещё? Решение должно обсуждаться в группе, чтобы затем мнение группы было выражено как коллективное мнение её участников.

**Помощь тренеру:**

**Передаётся:**

3. Флипчарт группы № 1 – группе №3, флипчарт группы №3 – группе №2, флипчарт группы №2 – группе №1

После выполнения задания представители команд зачитывают ответы. Тренер в заранее начерченном на флипчарте круге ставит отметки: в одну половину круга ставится отметка, если предлагаются решение по принципу «кто - то другой», а во вторую – по принципу «**проблему решу я сам**». (Но группам об этом заранее не сообщается).

**Шаг 6. Общая дискуссия.**

Обратив внимание участников на начерченный круг, тренер обращается к ним с вопросом: «По какому принципу расставлены отметки в разных частях круга?»

Группы высказывают свои предложения. Организуется дискуссия, в результате которой участников нужно подвести к мысли о том, что наши проблемы должны решать, прежде всего, мы сами, а не кто – то другой (власти, экологи и т.д.)

## Сессия № 3

### Производство и потребление



#### **Шаг 1. Общая дискуссия. Работа с раздаточными материалами.**

Тренер организует с участниками общую дискуссию на такие темы, как производство продукции, используемое сырьё, процесс производства продукции, экспорт с одной страны в другую, экономия запасов, осознанное потребление.

#### **Информация для мини – лекции.**

В Гонконге каждую минуту выбрасывают 1400 футболок. В то же время на производство одежды тратится огромное

количество воды. По данным Greenpeace на одну футболку уходит 2700 литров — столько один человек в среднем потребляет за 900 дней.

Тренер раздаёт участникам раздаточный материал и просит ознакомиться с ним.

## **Шаг 2. Работа с раздаточным материалом.**

### **Раздаточный материал 2. «Осознанное потребление»**

#### **Путешествие пары джинсов**

<b>Казахстан</b>	Здесь выращивается хлопок на больших плантациях, собирается вручную или комбайном и отправляется в Турцию
<b>Турция</b>	Здесь из хлопка изготавливается пряжа
<b>Тайвань</b>	Из этой пряжи получают джинсовую ткань
<b>Польша</b>	Здесь производится химический краситель индиго
<b>Тунис</b>	Здесь с помощью красителя индиго окрашивается пряжа и ткань
<b>Болгария</b>	Здесь производится отделка готовой ткани, чтобы она стала мягкой и маломнущейся
<b>Китай</b>	Здесь на швейных фабриках шьются джинсы, в них вшиваются пуговицы и клепки из <b>Италии</b> и подкладка из <b>Швейцарии</b>
<b>Франция</b>	Последняя обработка джинсов: они, например, стираются с пемзой из <b>Греции</b> для эффекта «варёности» и потёртости
<b>Германия</b>	На последнем этапе пришивается фирменная этикетка и набивка «made in Germany»

### **Шаг 3. Мозговой штурм. Работа с раздаточным материалом.**

Используя мозговой штурм, проведите дискуссию о способе определения цены на тот или иной вид продукции. То есть, какие виды затрат нужно учитывать для определения цены товара.

Послушайте мнения участников, высказанные на основе их жизненного опыта. Напишите эти мнения на флипчарте.

Дайте участникам раздаточный материал №3.

**Раздаточный материал 3. Из чего складывается цена джинсов?**

1%	Зарплата для всех рабочих, участвовавших в создании джинсов на всех этапах производства
11%	Затраты на перевозку, таможенные пошлины, налоги
13%	Стоимость материала
25%	Дизайн, брэндинг, реклама
50%	Ритейл (розничная торговля), прибыль, административные расходы, содержание магазина

### **Шаг 4. Общая дискуссия. Вопросы и ответы. Мини - лекция по затратам.**

Проведите общую дискуссию по отмеченным (приведённым) на раздаточном материале, то есть на таблице, затратам.

Спросите у участников: «Какие еще затраты нужно иметь в виду для определения цены? Какие затраты не учтены и не названы в этом перечне?»

В этой калькуляции не учтены «скрытые расходы» или «скрытые ресурсы». Например, ущерб окружающей среде от выхлопа углекислого газа при транспортировке джинсов. Или потребление воды для выращивания хлопка. В экономике это

называется термином **экстернализация издержек**, иными словами **принцип «платит жертва»** (например, загрязнение экосреды).

Загрязнение воды в результате производства на фабриках и заводах ещё один пример. Все потребители страдают от загрязнения, но базар не возмещает этот вред.

## Сессия № 4

### Как мы производим мусор и что с ним происходит дальше?



#### **Шаг 1. Общая дискуссия.**

Проведите с участниками общую дискуссию о мусоросвалках в их местностях и поведении жителей по отношению к мусору.

#### **Шаг 2. Мини - лекция.**

Почти каждый день мы выносим на помойку мешок мусора и прощаемся с ним навсегда. Но существование отходов на этом не заканчивается. Они отправляются на свалки, которые

загрязняют водоёмы и в буквальном смысле не дают воздуха жителям соседних районов, либо превращаются в опасный для здоровья дым мусоросжигательных заводов.

При взгляде на статистику кажется, что человеческая экономика — это огромный механизм, перерабатывающий природные ресурсы в ядовитые вещества. И это при том, что очень малая часть вещей вообще успевает как следует послужить. 80% всех товаров выбрасывается за первые же полгода после того, как они произведены.

Наиболее прогрессивный способ обращения с мусором – переработка. Благодаря этому свалки станут меньше, а ресурсы на производство новых вещей будут сэкономлены. Чтобы наладить переработку, требуется отдельный сбор мусора, что введено уже множеством стран от Японии до Швеции. Однако в Таджикистане подобные инициативы остаются частными из-за незакреплённости таких практик на государственном уровне. Таджики, как мусульмане, по шариату ислама (по канонам ислама) должны экономно использовать свои доходы, одежду, пищу, быть бережливыми.

### **Шаг 3. Общая дискуссия. Мини - лекция. Работа с раздаточным материалом № 4 «Экономика шеринга».**

Перед началом дискуссии спросите у участников, что знают они об экономике шеринга и имеют ли информацию о понятии «шеринг».

**Мини - лекция: “Шеринг” - («Sharing») английское слово.**

**Означает коллективное или совместное использование.**

Шеринговая экономика – это бизнес - модель коллективного использования недвижимости, транспорта, товаров на условиях аренды или обмена. Благодаря ей формировалась

новая культура потребления, изменившая отношения к собственности.

Все больше компаний по всему миру поощряют своих клиентов не к покупке товаров, а к обмену, аренде или даже дарению. Например, в Германии тоже есть многочисленные стартапы, делающие ставку на идею общего пользования вещами. Они могут совместно пользоваться чем угодно - от автомобиля до новогодней ёлки.

Или тот, кто в течение пяти лет три раза переезжает из города в город, или из одной федеральной земли в другую, вовсе не хочет обзаводиться многочисленным домашним скарбом. Тот, кто в следующем году отправляется в кругосветное путешествие, не покупает машину и тем более квартиру. В Германии очень много практики аренды квартир.

Проект Foodsharing (Фудшеринг) посвящен спасению продуктов, предназначенных на выброс. Спасенная еда бесплатно передается тем, кому она нужна. Источником продуктов часто выступают магазины, которые не могут продать товар из-за небольшого брака. Бывает, что еду отдают люди, которые, например, перед отпуском купили слишком много. Распределяют продукты посредством Интернета, а также в специальных палатках. Среди наиболее часто спасаемых продуктов – хлеб, овощи и фрукты.

#### **Шаг 4. Общая дискуссия. Практика «Шеринга» в Таджикистане**

Тренер обращается к участникам с вопросами: «Существует ли в нашем обществе такая модель отношений к товарам и предметам?», «В махалле, где вы проживаете, есть ли какие-нибудь совместные предметы?»

Участники приводят примеры из практики «шеринга» в своей махалле или сообществе, если таковые имеются.

Подытожив высказывания участников по этому поводу, тренер напоминает, что такая модель отношений распространена и в нашем обществе, и мы для проведения многих больших семейных мероприятий не покупаем, а арендуем, или занимаем необходимые принадлежности.

Просто цели разные: мы таджики это делаем, потому что надо сэкономить, помочь друг другу. В Европе используют такую модель ещё и потому, чтобы не навредить природе. Поэтому когда мы используем эту модель, нам также необходимо принять во внимание и охрану окружающей среды, заботу о природе.

### **Шаг 5. Завершение и оценка обучения**

Спросите у участников, какую новую информацию они узнали в течение первого дня обучения и как эту информацию смогут использовать в каждодневной жизни? (Можете использовать метод «Интервью»)

Поблагодарите участников за их активность.

Дополните фразу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										
Природа в моей жизни (для меня) ...										

## Раздаточный материал №2

### Путешествие пары джинсов

<b>Казахстан</b>	Здесь выращивается хлопок на больших плантациях, собирается вручную или комбайном и отправляется в Турцию
<b>Турция</b>	Здесь из хлопка изготавливается пряжа
<b>Тайвань</b>	Из этой пряжи получают джинсовую ткань
<b>Польша</b>	Здесь производится химический краситель индиго
<b>Тунис</b>	Здесь с помощью красителя индиго окрашивается пряжа и ткань
<b>Болгария</b>	Здесь производится отделка готовой ткани, чтобы она стала мягкой и маломнущейся
<b>Китай</b>	Здесь на швейных фабриках шьются джинсы, в них вшиваются пуговицы и клепки из <b>Италии</b> и подкладки из <b>Швейцарии</b>
<b>Франция</b>	Последняя обработка джинсов: они, например, стираются с пемзой из <b>Греции</b> для эффекта «варёности» и потёртости
<b>Германия</b>	На последнем этапе пришивается фирменная этикетка и набивка «made in Germany»

## Раздаточный материал № 3

### Из чего складывается цена джинсов?

1%	Зарплата для всех рабочих, участвовавших в создании джинсов на всех этапах
11%	Затраты на перевозку, таможенные пошлины, налоги
13%	Стоимость материала
25%	Дизайн, брэндинг, реклама
50%	Ритейл (розничная торговля), прибыль, административные расходы, содержание магазина

В этой калькуляции не учтены «скрытые расходы» или «скрытые ресурсы». Например, ущерб окружающей среде от выхлопа углекислого газа при транспортировке джинсов. Или потребление воды для выращивания хлопка. В экономике это называется термином **экстернализация издержек**, иными словами **принцип «платит жертва»** (например, загрязнение экосреды).

В экономике экстернальные затраты или внешние затраты — это косвенные затраты или выгоды от невовлеченной третьей стороны.

Само слово экстернализация - «**exterior**» означает внешнее, т. е. переход от действия, внутренней деятельности к внешней. Например, производители не несут ответственности за оплату текущих и будущих затрат, связанных с истощением водоносных пластов, отравлением пестицидами, засолением почвы и другими последствиями их сельскохозяйственной практики. Эти затраты, например, не влияют на себестоимость единицы производимого ими продукта.

#### Раздаточный материал №4 «Экономика шеринга»



**«Шеринг»**  
**(«Sharing»)** –  
английское  
слово. Означает  
коллективное  
или совместное  
использование.  
Шеринговая  
экономика – это  
бизнес – модель

коллективного использования недвижимости, транспорта, товаров на условиях аренды или обмена. Благодаря ей формировалась новая культура потребления, изменившая отношение к собственности.

Все больше компаний по всему миру поощряют своих клиентов не к покупке товаров, а к обмену, аренде или даже дарению.

Например, в Германии тоже есть многочисленные стартапы, делающие ставку на идею общего пользования вещами. Совместно пользоваться можно чем угодно – от автомобиля до новогодней ёлки.

Примерно 200 немецких стартапов взяли на вооружение идею так называемого «совместного потребления» и выстроили на ее основе свои бизнес- модели.

Такая модель отношений распространена и в нашем обществе и мы для проведения многих больших семейных мероприятий не покупаем, а арендуем, или занимаем необходимые принадлежности.

Просто цели разные: мы таджики это делаем, потому что надо сэкономить, помочь друг другу. В Европе используют такую модель, ещё и потому, чтобы не навредить природе. Поэтому когда мы используем эту модель, нам также необходимо принять во внимание и охрану окружающей среды, заботу о природе.

## Модуль 9

### Активная гражданственность

<i>№</i>	<i>Названия сессий</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Метод</i>
1	<b>Сессия № 1.</b> Вводная часть: Знакомство с участниками Ожидания Принятие правил	20 минут	Индивидуальная работа Работа в парах
2	<b>Сессия № 2.</b> Личность, структура личности	15 минут	Мозговой штурм Мини – лекция.
3	Кто такой активный гражданин?	20 минут	Работа в малых группах Презентация.
4	Треугольник активной гражданственности	10 минут	Мини - лекция Общая дискуссия
5	<b>Сессия № 3.</b> Опасности современного мира	10 минут	Мозговой штурм Мини – лекция
6	“Почему подростки и молодежь больше всего вербуются в экстремистские группы?”	15 минут	Работа в малых группах. Презентация.
7	«Необитаемый остров»	15 минут	Ролевая игра
8	Пирамида потребностей по Абрааму Маслоу	10 минут	Мозговой штурм Мини – лекция
9	Подведение итогов и оценка обучения	10 минут	Общая дискуссия Выводы и предложения
<b>Всего</b>		<b>2 часа 5 минут</b>	

## Сессия № 1

### Вводная часть

#### Цель:

- создать условия для формирования навыков активной гражданственности в решении экологических проблем и их последствий;
- развивать аналитические способности участников, творческое мышление;
- воспитывать коммуникативную культуру посредством работы в группе, экологическое воспитание участников, формировать активную жизненную позицию.



#### Задачи:

- обеспечение благоприятной рабочей атмосферы: привлечь внимание участников к семинару, устранить «холод» отношений между тренером и участниками;

- Обсуждение семинаров, ранее проведённых на местах;
- Ознакомление с программой семинара;
- Опрос и обсуждение ожиданий участников от семинара;
- Принятие правил работы и поведения на семинаре;
- Решение организационных вопросов, связанных с проведением семинара;
- Определение первичных знаний участников по теме.

**Общее время:** 1 час.

**Необходимые материалы:** флипчарт, маркер, раздаточные материалы.

**Методы:** мозговой штурм, вопросы и ответы, общая дискуссия, презентация.

**Периоды обучения:**

3. Выбирая один из методов знакомства, представьте участников тренеру и друг другу. Методы знакомства: 1) Создайте пару из двух участников. Получив информацию друг о друге, каждый из них представит свою пару. 2) Каждый представится сам: назовет имя, фамилию, основное занятие, интересную информацию о себе и т. д.
4. Попросите участников большими буквами написать на листе своё имя и фамилию и положить его перед собой.

**Ожидания, правила группы.**

**Периоды:**

5. Раздайте участникам клейкие листы. Попросите их написать свои ожидания от обучения и наклеить их на большой лист «Дерево ожиданий» (тренер заранее

вешает такой лист на доске или на стену напротив участников).

6. Каждый участник, прочитав свои ожидания, закрепляет лист на «Дереве ожиданий». Сгруппировав ожидания, объясните участникам, что к концу семинара вы возвратитесь к ним с тем, чтобы выяснить, насколько они были достигнуты в ходе семинара.
7. Предложите участникам выработать правила группы.

**Возможные правила:**

- «Поднятая рука»
- Слушать и услышать друг друга
- Уважение мнений друг друга
- Свободное передвижение (по необходимости)
- Соблюдение времени (регламент\выступление до 3 минут)
- «Штраф» за несоблюдение правил

8. Расскажите о порядке работы семинара.

**Выработка итогов:**

Ожидания участников будут анализироваться в конце семинара во время подведения его итога.

Во время семинара адаптируйте свою работу по мере необходимости, исходя из ожиданий участников.

## Сессия №2

### Личность, структура личности и активный гражданин

**Шаг 1. Общая дискуссия. Мини – лекция «Личность, структура личности»**

**Определение понятия «Личность».**

В современном мире нет одинакового определения понятия “личность” и это связано со сложностью самого феномена личности.

Популярные определения таковы:

- **Личность** – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества;
- **Личность** – это социальный субъект и совокупность личных и общественных ролей, приоритетов и привычек, знаний и опыта.
- **Личность** – это человек, который самостоятельно строит свою жизнь, контролирует её и берет на себя полную ответственность за неё.
- **Личность** – это конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием. Вместе с понятием «личность» в психологии используются такие понятия, как «индивидуум» и «индивидуальность».

**Индивидуум** – это отдельная личность, которая рассматривается как уникальное сочетание его врожденных и приобретенных качеств.

**Индивидуальность** – это совокупность уникальных качеств и характеристик, отличающих одного человека от других, единство личности и психики человека.

По своему содержанию эти понятия не одинаковы, поскольку каждое из них раскрывает определенные стороны человеческого бытия. Но в то же время они не могут быть полностью отделены друг от друга, потому что человек существо многогранное и рассматривать его только с одной стороны невозможно.

В психологии обычно подчеркивают социальную природу личности – ее возникновение и развитие возможно только через жизнь человека в обществе.



Для того чтобы всякий, кто интересуется личностью человека как психологическим феноменом, имел о ней объективное представление, то есть знал основные элементы, составляющие личность, он должен уметь выделять ключевые элементы, иначе говоря, иметь информацию о структуре личности.

**Структура личности** - совокупность социально значимых психологических характеристик, установок и поступков человека, которые формируются в процессе его развития и определяют его поведение. Структура личности включает в себя все психологические особенности человека и все физиологические особенности его тела.

**Структура личности** – это связь и взаимодействие различных ее компонентов: способностей, произвольных качеств, характера, эмоций и др. Эти функции многочисленны и по их структуре существует разделение на уровни:

- **Конечным уровнем развития личности** являются половые психологические особенности, возраст, происхождение.
- **Второй уровень развития личности** – это индивидуальное проявление мышления, памяти, способностей, чувств, восприятия, которое зависит как от врожденных факторов, так и от их развития.
- **Третий уровень развития личности** – личный опыт, включающий приобретенные знания, привычки, умения и навыки. Этот уровень формируется в процессе жизни и имеет социальный характер.
- **Высший уровень развития личности** – это направление, включающее в себя интересы, желания, склонности, вкусы, убеждения, идеи, идеалы, мировоззрение, самосознание, человеческие качества. Этот уровень более социально обусловлен и формируется под влиянием воспитания, а также более полно отражает идеологию общества, в котором находится человек.

## **Шаг 2. Обобщение понятий личности и её структуры. Общая дискуссия.**

Тренер обращается к участникам с вопросом “По вашему мнению, почему необходимы эти уровни и важно их различать?”

**Помощь тренеру:** Мы можем охарактеризовать любого человека как личность, в том числе и себя. Различия между людьми многоаспектны, потому что на каждом уровне вкус и интерес, знание и навыки, мастерство, опыт, характер, темперамент, поведение бывают разные.

Именно по этой причине в большинстве случаев возникают сложности во взаимопонимании между людьми. Это в конечном счете может привести к конфликтам, разногласиям. Для того чтобы понять себя и других, необходимо иметь определенные психологические знания в сочетании с познанием и наблюдением.

Здесь важную роль играет знание ключевых черт личности и их различий.

### **Шаг 3. Работа в малых группах. «Кто такой активный гражданин?»**

Прежде чем объединить участников в малые группы, спросите у них о правилах работы в таких группах. Если кто-то из них знаком с ними, или знает их, пусть объяснит правила работы в малых группах (руководитель группы, секундант, презентатор, писарь). В этом случае тренер должен дополнить участника и еще раз повторить и объяснить всем правила работы. Если кто-то не знаком с правилами работы в малых группах, тренер объясняет и комментирует эти правила.

Участников объедините в малые группы из 5 – 6 человек, используя какой-либо метод (числа, цвета, фрукты). Определите места групп и убедитесь, что каждый из их членов занял отведенное ему место в своей группе. Затем объясните задание группам и обеспечьте их рабочими материалами – флипчартами, цветными маркерами. Контролируйте работу групп. Если заметите, что задача не очень

ясна группе, или её члены испытывают трудность в её выполнении, задавая наводящие вопросы, укажите им правильное направление. Для выполнения данной групповой работы объедините участников на 3 малые группы. На отдельных листах заранее напишите задания для каждой группы. Наблюдайте за ходом выполнения групповых работ. Каждая группа должна конкретно ответить на вопросы, записанные на листах.

### **Вопросы для первой группы:**

- Кого называют гражданином?
- Что означает слово “гражданственность”?
- В чем проявляется гражданская позиция личности?
- Кто такой активный гражданин?

**Время 15 минут**

### **Вопросы для 2-й группы:**

- В каком возрасте человек может иметь собственную гражданскую позицию?
- Все ли граждане имеют свою гражданскую позицию?
- Что мешает человеку иметь свою гражданскую позицию?
- Кто такой активный гражданин?

**Время 15 минут**

### **Вопросы для 3-й группы:**

- От кого или от чего зависит наличие /отсутствие гражданской позиции?
- Может ли гражданская позиция изменяться?
- Кто такой активный гражданин?

**Время 15 минут**

#### **Шаг 4. Презентация групповых выработок**

После завершения выделенного времени для групповых работ, соберите листы и попросите представителей группы подготовиться к презентации.

Представитель каждой группы прочитает групповую выработку. Дайте возможность другим членам группы высказать свои мнения. После презентации каждой группы между группами организуйте вопросы и ответы.

Подытожьте и обобщите групповые выработки.

#### **Шаг 5. «Треугольник активной гражданственности».**

**Мини – лекция.**

**Активная гражданственность** – это участие в общественно-политической жизни и высочайшая ответственность за то, что происходит вокруг личности и в государстве, и по большому счету, на Земле. В чем это выражается?

**Первое – в экологической ответственности.** То есть в содержании в надлежащем порядке своего места жительства – дома, улицы, города.

Не надо ждать, что власть придет и уберет окурки, мусор. Мы не должны позволять себе и другим мусорить, а обязаны содержать в чистоте свою территорию. Это необходимо.

**Второе – в постоянном приобретении знаний.** Для того, чтобы занимать такую позицию, надо иметь политические

знания и овладеть политической культурой, а значит постоянно учиться.



**Третье – в заботе о ближнем.** Актуально оказание помощи или проявление внимания к тем, кто нуждается в них. Это люди в возрасте, ветераны, люди с инвалидностью. Им немного надо – чуть-чуть поддержки, проявление заботы и участия. Активная гражданская позиция – это забота о соседях, о ближнем. Не стоит забывать и о животных. Избиение животных, нанесение им вреда недопустимы.

**Четвертое – в здоровом образе жизни.** Поддержание тела в физическом здоровом состоянии. Моя позиция добиваться того, чтобы моё окружение придерживалось такого же образа жизни. **Пятое – в патриотизме.** Патриотом считается человек с активной гражданской позицией. Он должен не только формально говорить о любви к Родине, но и интересоваться историей своего народа, выполнять свои обязанности перед государством, чтобы в обществе присутствовали гуманизм, демократические ценности,

способствовать экономическому процветанию и лично внести вклад в это процветание.

### **Шаг 6. Обобщение**

Тренер должен подвести участников к выводу, что процесс формирования гражданской позиции довольно сложный и долговременный, что гражданская позиция является неотъемлемой частью системы ценностных ориентаций личности и проявляется в системе отношений: к себе, к обществу, к деятельности, к окружающему миру в целом.

## **СЕССИЯ № 3 ОПАСНОСТИ СОВРЕМЕННОГО МИРА**



### **Шаг 1. Мозговой штурм.**

Спросите у участников: «Какие опасности угрожают человеку в современном мире?». Ответы участников запишите на флипчарте.

### **Возможные ответы:**

- Природные катаклизмы
- Вирусные заболевания
- Война
- Ядерное оружие
- Терроризм
- .....

### **Шаг 2. Общая дискуссия.**

Организуйте общую дискуссию, обсуждение вокруг понятий «радикализм», «экстремизм», «терроризм» и рассмотрите различия между этими тремя понятиями.

#### **Помощь тренеру:**

**Радикализм** – другая точка зрения, другое мнение, заключающиеся в стремлении кардинально и бескомпромиссно изменить существующее социальное, политическое и культурное положение дел в обществе.

Радикализм не всегда негативен, если его мнение не приносит никому вреда, если никого не привлекает присоединиться к его мнению.

**Экстремизм** – от латинского слова (*extremes*) последний, крайний. Означает приверженность крайним и радикальным взглядам, методам действий.

**Экстремизм** – это призыв к беспорядкам, к захвату власти, нанесение вреда и осуществление радикализма.

**Терроризм** – от латинского слова (*terror*) ужас, страх. Это политика, идеология или действие, состоящее из угроз, давления, насилия в отношении отдельных лиц, групп людей, общества, власти, государственных институтов, государства и его системы управления, с целью достижения политических, экономических, идеологических, геополитических целей и различные запланированные действия.

### **Шаг 3. Работа в малых группах. “Почему в экстремистские группы больше всего вербуются подростки и молодёжь?”**

Используя какой - либо метод объедините участников в малые группы, напомните и объясните им правила работы в малых группах. Для выполнения данного задания выделяется 20 минут, затем проводится презентация выработок групп.

#### **ЗАДАНИЕ**

**“Почему в экстремистские группы больше всего вербуются подростки и молодёжь? ”.**

**Время 20 минут**

### **Шаг 4. Презентация.**

Представители малых групп презентуют выработки группы. Организуются вопросы и ответы, относящиеся к презентации. Затем тренер на основе выработок групп обобщает материал.

### **Помощь тренеру для проведения мини – лекции.**

Почему именно молодёжь и подростки чаще всего становятся объектом присоединения к экстремистским группам и течениям, а также сами нередко становятся инициатором насильственных действий?

Молодежная среда в силу своих социальных характеристик и часто неправильного восприятия окружающей обстановки, или неспособности принять действительность, является той частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала.

В последние годы отмечается активизация ряда экстремистских движений, которые вовлекают в свою деятельность молодых людей. Анализ данных за последние пять лет показывает, что возраст четырех из пяти лиц, преступная деятельность которых пресечена, составляет не более 30 лет.

Почему именно молодёжь и подростки? Дело в том, что именно в подростковом возрасте проявляются те самые условия, которые считаются критическими для вовлечения в какие - либо нежелаемые партии или движения, другие виды противоправной деятельности. Так, дети в подростковом возрасте остро переживают несправедливость. У них нарушается социальная идентичность.

Они стремятся завоевать признание окружающих, стараясь доказать свою взрослость, вступают в группы, которые ассоциируются у них с силой и независимостью.

При этом экстремистские группы, в том числе террористические, в первую очередь используют такую особенность подростков и юношей, как тяга к героизму, приключениям, преодолению различных преград, и юношеский интерес к оружию. Достаточно много преступлений экстремистской направленности совершается несовершеннолетними.

### **Шаг 5. Ролевая игра «Необитаемый остров».**

**Цель игры:** научить взаимному сотрудничеству, показать насколько важно советоваться, строить общество на основе правил и решений, принимаемых обществом. Обсуждать пирамиду потребностей человека и показывать роль каждого человека в построении и формировании государства.

### Ситуация в ролевой игре:

Корабль плыл по океану с большим количеством пассажиров и потерпел крушение во время шторма. К счастью, никто не пострадал, но это произошло далеко от берега, ближе к необитаемому острову. Воду и пищу в острове можно добыть из существующих природных ресурсов. К сожалению, связаться с берегом, покинуть остров и тем самым спастись не представляется возможным. Пассажиры корабля – люди разного социального положения, возраста, национальности и профессии.

### **Личности, находящиеся на корабле:**

<b>Известный предприниматель</b>	<b>Политик</b>	<b>Доктор</b>	<b>Журналист</b>	<b>Юрист</b>
<b>Школьный учитель</b>	<b>Пенсионер</b>	<b>Студент</b>	<b>Бывший заключённый</b>	<b>Милиционер</b>
<b>Известная звезда рока</b>	<b>Больной человек</b>	<b>Ребёнок</b>	<b>Тюремный надзиратель</b>	<b>Профессор – эколог</b>
<b>Сантехник</b>	<b>Ювелир</b>	<b>Повар</b>	<b>Авторитет в криминальном мире</b>	<b>Представитель общественной/ международной организации/</b>

**Задание:** Вы должны жить на этом острове и обеспечить свою безопасность, потому что ниоткуда нет возможности помочь вам.

Участники, вместе обсуждая эту ситуацию в группе, в своей презентации рассказывают, к какому выводу пришли, и как будут жить на острове.

## **Наводящие вопросы для дискуссии:**

**Примечание:** Тренер наблюдает работу группы, и если через 10 – 15 минут увидит, что у участников не получается построить «своё государство», задаёт им наводящие вопросы.

- ✓ По вашему мнению, как можно жить вечно на этом острове?
- ✓ Вашей жизни грозит опасность? Если да, то кто или что угрожает вашей жизни?
- ✓ Что вам надо делать для того, чтобы быть уверенным в своей безопасности?
- ✓ И другое...

**В итоге, с учетом всех находящихся на острове людей разных профессий, они должны строить «своё государство».**

## **Шаг 6. Презентация и дискуссия**

После презентации и выводов участников проходит дискуссия, обсуждение ролевой игры «Необитаемый остров».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Какие трудности вы испытали во время выполнения этого упражнения??
- ✓ Как можно охарактеризовать людей, с которыми вы жили на острове, как личностей?
- ✓ Что заставило вас объединиться, или наоборот разделиться на группы?
- ✓ Почему вы выработали правила? Каким образом вы это сделали?

Тренер благодарит всех за участие в ролевой игре «Необитаемый остров». Говорит, что мы выходим из своих

ролей, возвращаемся в обычную реальность, то есть наш корабль не потерпел крушение, мы не находимся в необитаемом острове и живём в благоустроенном и безопасном обществе.

### **Шаг 7. Мини - лекция. Пирамида потребностей Абраама Маслоу.**

На основе выводов ролевой игры «Необитаемый остров» тренер знакомит участников с потребностями человека на примере «Пирамиды потребностей Маслоу». Абраам Маслоу, американский психолог, сгруппировал потребности человека и описал их в виде пирамиды. Потребности человека располагаются снизу вверх, а наиболее важные для человеческого существования потребности, размещаются на первом уровне. 3 уровня требования считаются приоритетными.



## **Шаг 8. Общая оценка сессий. Общая дискуссия, обсуждение. Вопросы и ответы.**

Поблагодарите участников за активность во время обучения.

Вместе с участниками ещё раз вспомните ход обучения:

- 1) Один человек (например, это может сделать сам тренер) начинает произнести первое предложение с начала обсуждаемой в течение дня темы, другие продолжают по очереди произнести последующие предложения. Каждое последующее предложение должно быть связано с предыдущим. Каждый участник произносит по одному предложению.
- 2) Тренер может напомнить название темы, деятельность, игру, групповую работу, а участники могут коротко разъяснять их. Будет лучше, если каждый участник будет разъяснять по очереди. Таким образом, все будут вовлечены в этот процесс.
- 3) Каждый участник расскажет о том, какую информацию, какой навык он получил, что нового узнал и как всё это он (она) может внедрить в свою жизнь или в трудовую деятельность.

## **Раздаточный материал 1. Личность и индивидуум**

**Личность** – это конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием.

**Структура личности** - совокупность социально значимых психологических характеристик, установок и поступков человека, которые формируются в процессе его развития и определяют его поведение. В широком, традиционном понимании человек является субъектом общественных отношений и сознательной деятельности.

**Структура личности** включает в себя все психологические особенности человека и все физиологические особенности его тела.

В психологии обычно подчеркивают социальную природу личности — ее возникновение и развитие возможно только через жизнь человека в обществе.

### **Определение понятия «Личность»**

В современном мире нет одинакового определения понятия “личность” и это связано со сложностью самого феномена личности.

Популярные определения таковы:

**Личность** – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества;

Внутреннее различие одного человека от других;



Существуют некоторые другие определения:

- **Личность** – это социальный субъект и совокупность личных и общественных ролей, приоритетов и привычек, знаний и опыта.

- **Личность** – это человек, который самостоятельно строит свою жизнь, контролирует её и берет на себя полную ответственность за неё.

Вместе с понятием «личность» в психологии используются такие понятия, как «индивидуум» и «индивидуальность».

**Индивидуум** – это отдельная личность, которая рассматривается как уникальное сочетание его врожденных и приобретенных качеств.

**Индивидуальность** – это совокупность уникальных качеств и характеристик, отличающих одного человека от других, единство личности и психики человека.

По своему содержанию эти понятия не одинаковы, поскольку каждое из них раскрывает определенные стороны человеческого бытия. Но в то же время они не могут быть полностью отделены друг от друга, потому что человек существо многогранное и рассматривать его только с одной стороны невозможно.

## **Раздаточный материал 2. Структура личности**

Для того чтобы всякий, кто интересуется личностью человека как психологическим феноменом, имел о ней объективное представление, то есть знал основные элементы, составляющие личность, он должен уметь выделять ключевые элементы, иначе говоря, иметь информацию о структуре личности.

**Структура личности** – это связь и взаимодействие различных её компонентов: способностей, произвольных

качеств, характера, эмоций и др. Эти функции многочисленны и по их структуре существует разделение на уровни:

- **Конечным уровнем развития личности** являются половые психологические особенности, возраст, происхождение.
- **Второй уровень развития личности** – это индивидуальное проявление мышления, памяти, способностей, чувств, восприятия, которое зависит как от врожденных факторов, так и от их развития.
- **Третий уровень развития личности** – личный опыт, включающий приобретенные знания, привычки, умения и навыки. Этот уровень формируется в процессе жизни и имеет социальный характер.
- **Высший уровень развития личности** – это направление, включающее в себя интересы, желания, склонности, вкусы, убеждения, идеи, идеалы, мировоззрение, самосознание, человеческие качества. Этот уровень более социально обусловлен и формируется под влиянием воспитания, а также более полно отражает идеологию общества, в котором находится человек.

### **Раздаточный материал 3. Активная гражданственность.**

**Активная гражданственность** — это участие в общественно-политической жизни и высочайшая ответственность за то, что происходит вокруг личности и в государстве, и по большому счету, на Земле. В чем это выражается?

**Первое** – в экологической ответственности. То есть в содержании в надлежащем порядке своего места жительства – дома, улицы, города.

Не надо ждать, что власть придет и уберет окурки, мусор. Мы не должны позволять себе и другим мусорить, а обязаны содержать в чистоте свою территорию. Это необходимо.

**Второе** – в постоянном приобретении знаний. Для того, чтобы занимать такую позицию, надо иметь политические знания и овладеть политической культурой, а значит постоянно учиться.

**Третье** – в заботе о ближнем. Актуально оказание помощи или проявление внимания к тем, кто нуждается в них. Это люди в возрасте, ветераны, люди с инвалидностью. Им немного надо - чуть-чуть поддержки, проявление заботы и участия. Активная гражданская позиция – это забота о соседях, о ближнем. Не стоит забывать и о животных. Избиение животных, нанесение им вреда недопустимы.

**Четвертое** – в здоровом образе жизни. Поддержание тела в физическом здоровом состоянии. Моя позиция добиваться того, чтобы мое окружение придерживалось такого же образа жизни.

**Пятое** – в патриотизме. Патриотом считается человек с активной гражданской позицией. Он должен не только формально говорить о любви к Родине, но и интересоваться историей своего народа, выполнять свои обязанности перед государством, активно бороться за то, чтобы не было стыдно за своё Отечество: чтобы в обществе присутствовали гуманизм, демократические ценности, способствовать экономическому процветанию и лично внести вклад в это процветание.

Процесс формирования гражданской позиции довольно сложный и долговременный. Гражданская позиция является

неотъемлемой частью системы ценностных ориентаций личности и проявляется в системе отношений: к себе, к обществу, к деятельности, к окружающему миру в целом.

Для заметок

---

Институт по международному сотрудничеству  
Немецкой Ассоциации народных университетов (DVV)

Представительство DVV International в Таджикистане

ул. Бохтар 37/1,  
734025 Душанбе  
Таджикистан

Тел.: +992 37 227 72 29

Тел.: +992 37 227 72 33

[info@dvv-international.tj](mailto:info@dvv-international.tj)

[www.dvv-international.tj](http://www.dvv-international.tj)