

Межпредметные исследования: PSHE

Знания становятся понятнее, когда связаны с реальной жизнью подростка.



PSHE в школьной жизни



PSHE — это язык повседневных решений: как понимать себя, общаться, соблюдать безопасность и проявлять уважение к другим.

Ключевые идеи межпредметного подхода



Жизненные ситуации

PSHE связывает уроки с тем, что подросток видит каждый день: дома, в школе, в дороге и в интернете. Так знания перестают быть абстрактными и становятся полезными для выбора поведения.



Связь предметов

Межпредметный формат показывает, что здоровье, дружба, правила и различия не принадлежат одному предмету. Они обсуждаются в разных контекстах и помогают видеть связь между учебой и личным опытом.



Осознанный выбор

Разговоры о PSHE поддерживают самостоятельность: ученик учится задавать вопросы, оценивать риск и искать безопасный вариант действий. Это укрепляет критическое мышление и ответственность за свои решения.



Общение с уважением

Темы PSHE требуют уважительного общения, умения слушать и замечать чувства других. Поэтому курс развивает эмпатию и помогает выстраивать спокойный, безопасный диалог в классе.

Основные темы и навыки

Тема	Фокус	Навык
Здоровье	Привычки	Саморегуляция
Отношения	Границы	Эмпатия
Безопасность	Риски	Осторожность

Содержание курса PSHE

Темы PSHE можно сгруппировать по основным сферам личной и школьной жизни.

Все темы ведут к практическому выбору и заметным последствиям для повседневного поведения.

Что помогает сохранять благополучие



Ежедневные привычки

Сон, питание и движение влияют на энергию, внимание и настроение. Для подростков особенно важно замечать, когда усталость мешает учиться, и вовремя возвращаться к простому, стабильному режиму.

Стресс и саморегуляция

Стресс не всегда заметен сразу, поэтому полезно распознавать его признаки: раздражительность, напряжение, рассеянность. PSHE предлагает короткие способы саморегуляции — паузу, дыхание, движение или спокойный разговор.

Когда нужна поддержка

Обращение за помощью — это не слабость, а безопасное действие. Ученик должен понимать, когда нужен взрослый, школьный специалист или доверенный человек, особенно если проблема повторяется.

Простые шаги

Примеры из жизни помогают перенести тему в практику: лечь спать вовремя, не отвечать резко, сделать паузу перед спором и обсудить трудную ситуацию с тем, кому доверяешь.

Шаги уважительного общения

01. Личные границы

Сначала важно распознать личные границы: что можно обсуждать, а что остаётся личным. Умение сказать «нет» спокойно и без оправданий помогает защитить себя и сохранить уважение к собеседнику.

02. Слушать внимательно

Затем полезно слушать до конца и не перебивать, даже если мнение не совпадает с вашим. Так спор остаётся вежливым, а собеседник чувствует, что его действительно услышали.

03. Реакция на обиду

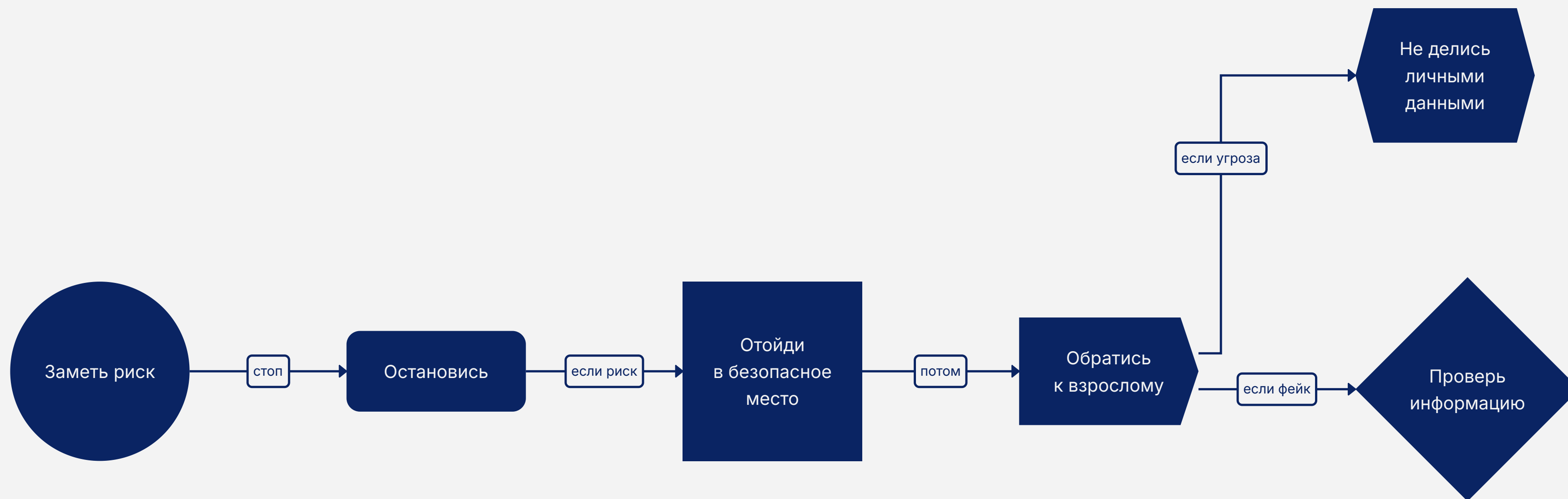
Если шутка задевает или унижает, лучше назвать это прямо и без агрессии. PSHE учит замечать, что не всем одинаково смешно, и вовремя останавливать обидные слова.

04. Дружеская поддержка

Поддержка одноклассников строится на простых действиях: предложить помощь, не подхватывать насмешку, вмешаться при давлении и при необходимости обратиться к взрослому. Это делает общение безопаснее для всех.

Как действовать при риске

Переход от распознавания опасности к безопасному действию в школе, дома и онлайн.



Как выглядит гражданственность в классе

Общие правила

Дежурство и порядок в классе показывают, что общие пространства требуют внимания каждого. Если все соблюдают очередь, убирают за собой и бережно относятся к вещам, среда становится спокойнее и удобнее.

Повседневная ответственность

Ответственность проявляется в мелочах: вернуть чужую вещь, закрыть дверь, не шуметь, когда кто-то работает. Такие действия формируют доверие и помогают классу чувствовать себя командой.

Совместные решения

Участие в обсуждении помогает ученикам замечать, что решения касаются всех. Важно не только высказывать мнение, но и принимать чужие аргументы, не превращая несогласие в конфликт.

Уважение к нормам

Спокойный разговор о разногласиях учит искать решение без давления и насмешек. Это полезно не только в школе, но и в любом общем пространстве, где людям нужно договариваться.

Три школьные истории об уважении к различиям



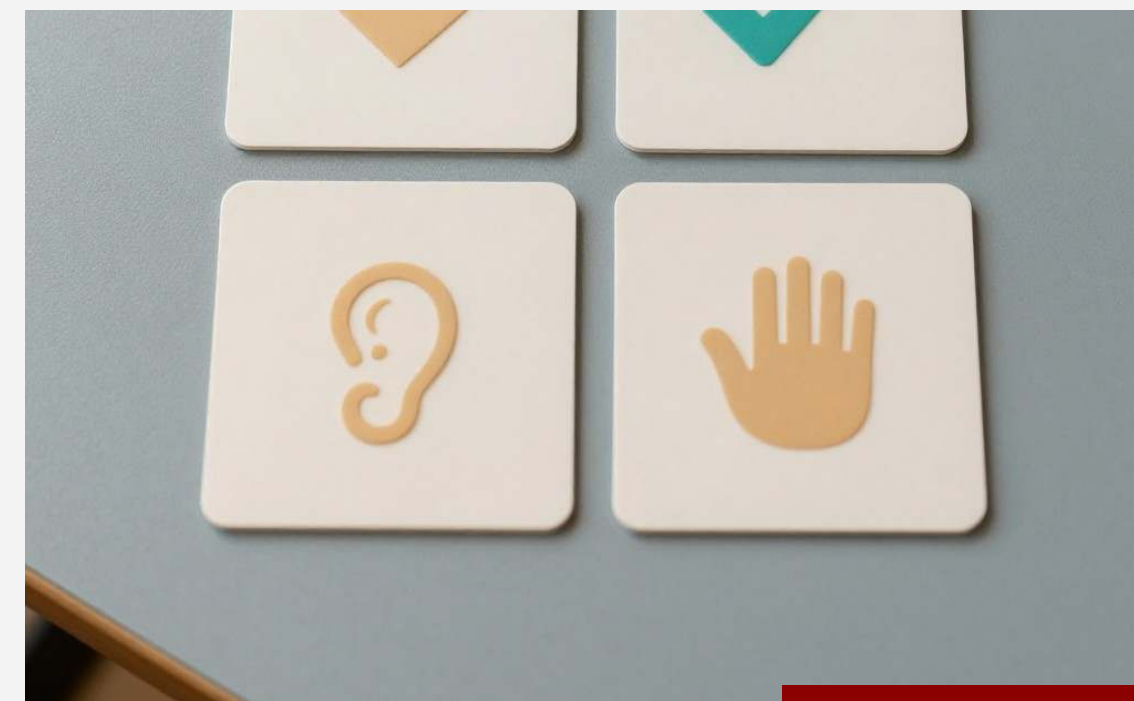
Разные способы учиться

В классе обсуждают, почему у людей разные привычки, интересы и способы говорить. Один ученик любит тихую работу, другой быстрее думает вслух, и оба могут успешно учиться. Инклюзивная среда начинается там, где различия не мешают участию.



Культура без стереотипов

На уроке появляются истории о семье, языке и традициях, и они не превращаются в «необычность». Когда учитель подбирает примеры без стереотипов, каждый ребёнок видит, что его опыт важен и уместен.



Слова, которые включают

Если кто-то пользуется другой формой общения или нуждается в дополнительной поддержке, класс учится выбирать точные и доброжелательные слова. Это снижает напряжение и помогает всем чувствовать себя включёнными в работу.

8–10 часов

такой диапазон сна обычно
рекомендуют школьникам 11–14 лет.

National Sleep Foundation

**Сон напрямую влияет
на внимание, память
и настроение подростка.**

4

компонента курса соединяют личное, социальное, здоровье и экономическое развитие.

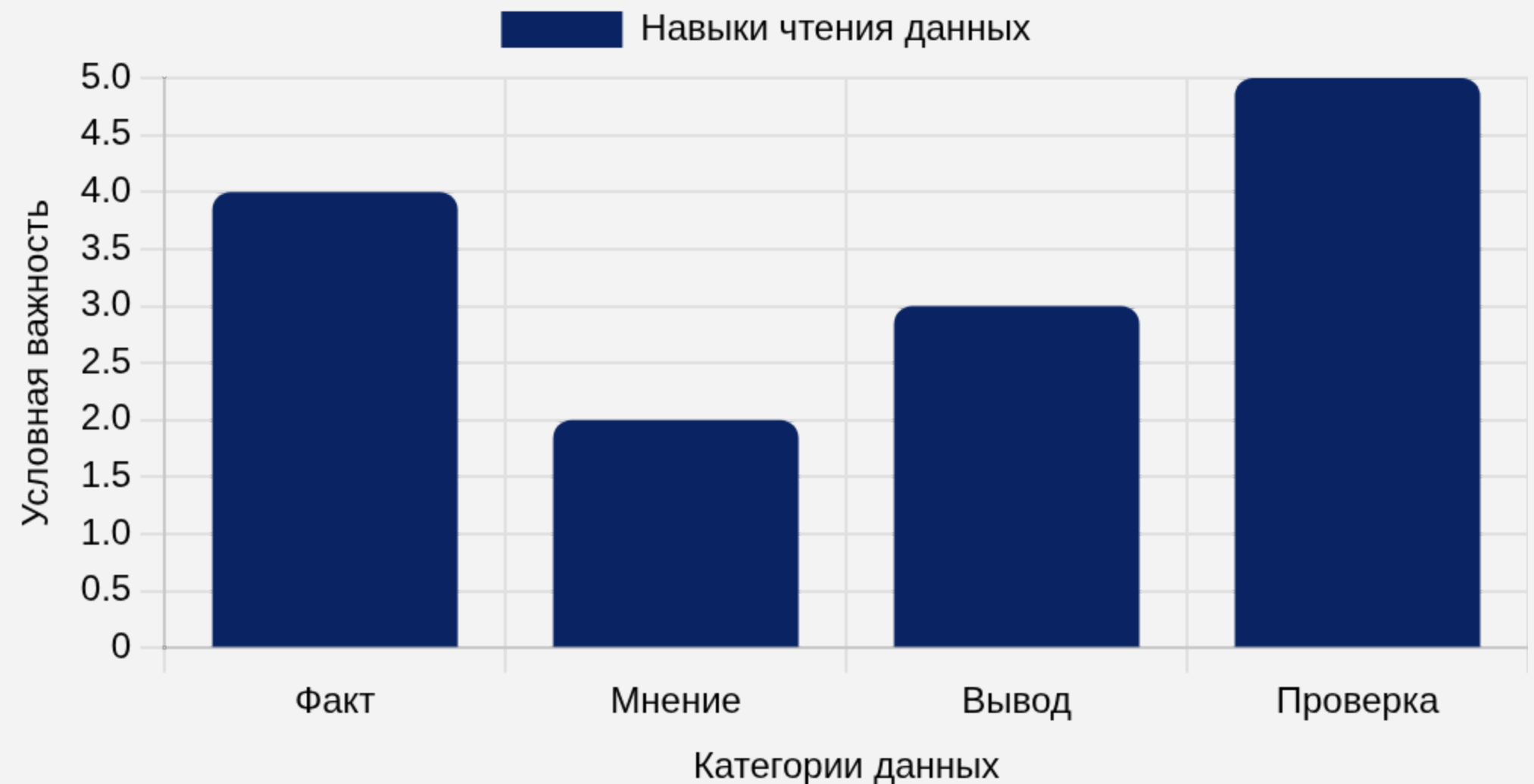
Расшифровка аббревиатуры PSHE (Personal, Social, Health and Economic education)

Это число напоминает, что курс объединяет несколько сторон жизни подростка в один разговор о языке, поведении и выборе.

Связь с математикой и данными

На занятии ученики учатся читать простые таблицы и замечать, как данные поддерживают или ослабляют аргумент.

Чем точнее ученики сравнивают факт, мнение и вывод, тем увереннее они оценивают сообщения с числами.



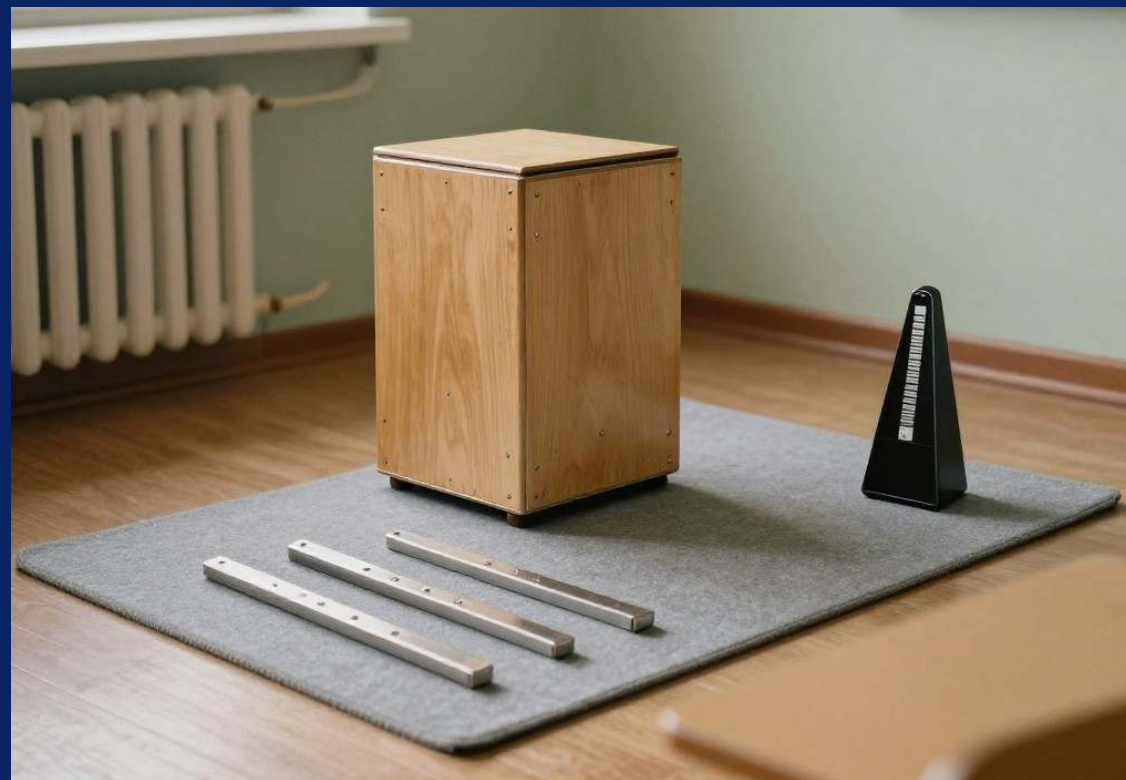
Обобщение учебных задач по математической грамотности в PSHE

Как творчество помогает говорить о PSHE



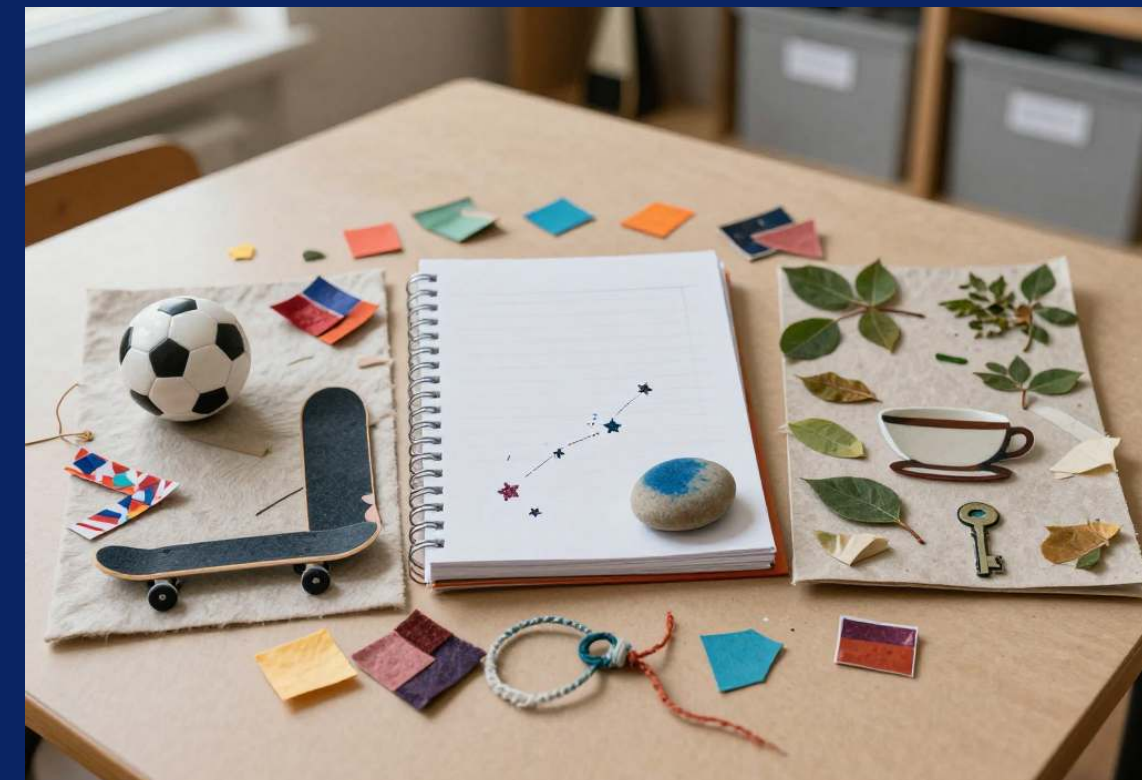
Цвет вместо слов

На уроке ИЗО класс получает задание передать «настроение недели» только цветом и формой. Один выбирает мягкие линии и тёплые оттенки, другой — резкие контрасты и плотные пятна. Обсуждение показывает, что чувства можно выражать по-разному и без единственного правильного ответа.



Ритм поддержки

В музыкальной части ученики собирают короткий звуковой образ поддержки: тихий ритм, повторяющийся мотив, пауза перед вступлением. Затем группа объясняет, почему именно так звучит спокойствие или доверие. Работа помогает говорить об эмоциях аккуратно и безопасно.



Коллаж о себе

При изучении темы идентичности дети создают коллаж из символов, которые отражают их интересы, привычки и важные для них люди. После этого они сравнивают работы и замечают, как по-разному можно рассказывать о себе. Так формируется уважение к различиям и внимательное слушание.

Как меняются представления о правилах и справедливости

Школьные и общественные нормы

Первые разговоры о правилах, обязанностях и справедливости помогают увидеть, что нормы нужны для совместной жизни и защиты других.

Современный выбор

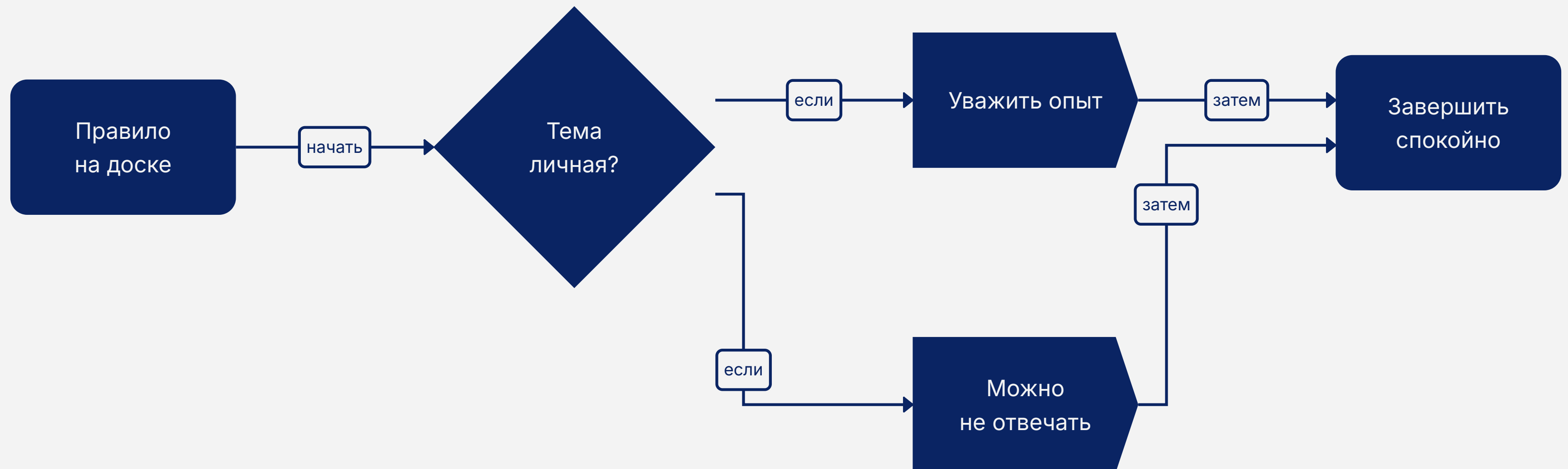
В PSHE это переходит в обсуждение личного выбора: как уважать чужую позицию, отстаивать границы и участвовать ответственно.

Изменение взглядов

Сравнение разных эпох и сообществ показывает, что представления о праве, уважении и равенстве меняются вместе с обществом.

Как вести безопасный разговор в классе

Классные договорённости и сигналы помогают обсуждать личные темы без давления и насмешек.



Разбор ситуации шаг за шагом

■ 1. Определи риск

Сначала ученик читает ситуацию и отмечает, что именно вызывает давление: просьба, пароль, фото или спешка. Это помогает отделить дружескую помощь от нарушения личных границ и безопасности.

■ 2. Скажи чётко

Затем он выбирает спокойный ответ: отказать, предложить другой способ поддержки или коротко объяснить, почему личные данные нельзя передавать. Важна вежливость без лишних оправданий.

■ 3. Обратись за поддержкой

Если давление не прекращается, следующий шаг — обратиться к взрослому, который может помочь разобраться и остановить ситуацию. Такой порядок показывает, что просить помощи нормально и безопасно.

Карточки для обсуждения ситуаций

Карточки помогают отработать короткие реплики и увидеть, какие ответы сохраняют уважение и личные границы.

В каждой ситуации есть выбор между эскалацией и спокойным, уважительным ответом.

Ситуация	Ответ 1	Ответ 2
Опоздание	Извиниться	Предупредить
Резкая шутка	Остановить	Пошутить мягко
Личная информация	Отказаться	Сменить тему

Учебные сценарии для практики общения в PSHE

Как отслеживается прогресс

Оценивание показывает не только знание правил, но и то, как ученик применяет их в разговоре и в выборе действий.

Наибольший смысл имеет регулярное наблюдение: тогда виден рост в рефлексии, речи и умении применять правила.



Критерии формирующего оценивания на уроках PSHE

Что особенно важно запомнить

Понимание себя

PSHE помогает подросткам лучше понимать свои эмоции, привычки и реакции в сложных ситуациях. Это делает поведение более осознанным и помогает быстрее замечать, когда нужна поддержка.

Безопасное общение

Темы общения, границ и уважения дают школьникам понятные способы говорить спокойно и защищать себя без конфликта. Такие навыки полезны и в классе, и вне школы.

Межпредметная польза

Связь с разными предметами показывает, что жизненные вопросы не живут отдельно от учебы. Когда математика, язык или искусство помогают обсудить одну тему, она запоминается лучше.

Продолжение работы

Дальше курс можно усиливать короткими кейсами, опросами и мини-проектами. Тогда ученики не только обсуждают правила, но и пробуют применять их в реальных школьных ситуациях.

Что остаётся после темы PSHE

PSHE соединяет знания и повседневную жизнь: помогает понимать себя, заботиться о здоровье, уважать других и действовать безопасно. Межпредметные связи делают эти идеи ближе и понятнее для школьников.