

Дата: 09.12.2022

Урок: основи здоров'я

Клас: 6-А,Б

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Тема: **«Вчимося приймати рішення»**

Якими бувають рішення? Серед рішень, які доводиться приймати, є:

- прості — не потребують особливого розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися;
- щоденні або звичні — наприклад, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти;
- складні — ті, що можуть мати серйозні наслідки: скажімо, рішення, яку спеціалізацію у навчанні обрати, впливає на подальшу долю людини.

Назвіть якнайбільше рішень, які доводиться приймати вашим одноліткам (яке морозиво купити, який фільм подивитися, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти...). Запишіть їх у зошит. Проаналізуйте, які з них є простими, щоденними, складними.

Як люди приймають рішення

Коли ти був маленьким, більшість рішень приймали за тебе дорослі. Тепер тобі і твоїм одноліткам дедалі частіше доводиться приймати самостійні рішення. Іноді це дуже складно. Щоб зробити правильний вибір, важливо добре усвідомлювати, хто і що впливає на тебе, і навчитися приймати зважені рішення.

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі, нам не сподобається смак морозива чи фільм, який ми вибрали.

Уміння приймати рішення допомагає:

- робити кращий вибір;
- запобігти виникненню проблем і шкідливих звичок;
- підвищити самоповагу і здобути авторитет.

Легенда про пихатого мандарина

Колись давно у Китаї жив розумний, але пихатий мандарин (знатний вельможа). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання та вихвалявся перед підданими своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за самого мандарина.

Почувши про це, мандарин розлютився. Вирішив він відстояти славу наймудрішого нечесним: способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве — я випущу його».

Настав день поєдинку. Чимало людей зібралося, щоб побачити змагання найрозумніших у світі чоловіків.

Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Відчинилися двері, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Мандарин мовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?» Мудрець усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи крильцями.

Наведіть приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей (сісти за кермо у нетверезому стані, обрати професію до душі...).

Що впливає на наші рішення

На прийняття рішень впливають багато чинників (мал. 25).

По-перше, це наші внутрішні потреби, цінності та уподобання. Суттєве значення має те, чого ми хочемо, що нам подобається, що нам необхідно, що ми цінуємо.

По-друге, це зовнішні чинники: які правила і закони ми мусимо виконувати, що очікують від нас дорослі, чого хочуть друзі, які цінності пропагуються фільмами і рекламою, які це може мати наслідки для нас та інших людей. Іноді ми приймаємо рішення тільки тому, що не хочемо справити погане враження (наприклад, щоб нас вважали нетовариськими або дивними).



Мал. 25

- 1. Напиши у стовпчик по 5 рішень, які ти приймаєш: вдома; у школі; з друзями.
- 2. Зазнач, що найбільше впливає на кожне з цих рішень: твоя думка, думка батьків, учителів, друзів, ЗМІ.

Три кроки для прийняття рішень

Навчитися приймати зважені рішення у складних ситуаціях тобі допоможе «правило світлофора», що складається з трьох кроків (мал. 26).



Домашнє завдання: 1*. Потренуйтеся обирати правильні рішення у наведених нижче ситуаціях. Розіграйте можливі варіанти розвитку подій та обговоріть їх наслідки.

- Ситуація 1. Завтра в Олега тематична атестація. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр. Але друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися подивитись.
- Ситуація 2. Олені купили нову сукню, і вона хоче вдягнути її наступного дня до школи. Та у них суворі правила щодо шкільної форми. Якщо Олена це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник.

1. Розпитай дорослих, як вони приймають важливі рішення і як робили це у твоєму віці.

Зворотній зв'язок: Human або електронна адреса
zhannaandreeva95@ukr.net