

10.02.23

Предмет: основи здоров'я

Клас: 9-Б

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Тема: Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я.

Мета:

Освітня: ознайомити учнів із поняттями вербальне і невербальне спілкування, формувати навички ефективного спілкування

Розвиваюча: розвивати спостережливість

Виховна: виховувати культуру спілкування та культуру поведінки

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Привітання учнів, перевірка їх готовності до уроку.

II. Перевірка домашнього завдання й актуалізація опорних знань учнів

— Пригадайте історії зі шкільного життя і визначте, які моральні норми і хто їх порушив у цьому випадку.

— Скажіть, що таке обов'язок?

— Про яку людину можна сказати, що вона обов'язкова?

— Як зробити так, щоб ваші права виконувалися і права інших людей не порушувалися?

— Назвіть обов'язки дитини.

Метод «Мозкова атака».

— Як ви думаєте, що потрібно для успішного спілкування?

— Які види спілкування ви знаєте?

— Чи можливі суперечки і незгоди між друзями? Напевне, без спілкування, як без повітря, людина не може існувати. Дар мови — одна з найдивовижніших людських здібностей. Ми настільки звикли постійно користуватися цим даром природи, що навіть не помічаємо, який він досконалий, складний і загадковий. Але чи тільки за допомогою мови можна зрозуміти одне одного?

— Діти, як ви гадаєте, чи умієте ви правильно, ефективно спілкуватися?

III. Мотивація навчальної діяльності

Сьогодні на уроці ми поговоримо про те, яку роль відіграє спілкування в нашому житті. Ви дізнаєтесь про види спілкування, про спілкування без слів; ми поговоримо

про гарні манери при спілкуванні; про те, як навчитися спілкуватися краще, ефективніше. Запишіть тему уроку,

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Що таке спілкування?

Я думаю, що ніхто з присутніх не буде применшувати важливості спілкування в людському житті, Скажіть, діти, а де людина спілкується?

— А з ким людина спілкується?

— Як ви думаєте, для чого люди на спілкується?

— Хто може пояснити, що таке спілкування?

Спілкування — це взаємодія людей один з одним з метою передавання знань, досвіду, обміну думками. Спілкування може відбуватися не лише між тими, хто бачить одне одного. Спілкуватися можна по телефону, поштою, за допомогою Інтернету. Згадайте дітей-мауглі, яких виховували тварини. Такі малюки не вміли, не навчилися говорити, спілкуватися. Потреба в спілкуванні є в усіх людей, а якщо такого немає, людина переживає самотність, наприклад, як Робінзон.

— То яку ж роль відіграє спілкування в нашому житті?

2. Види спілкування.

Спілкування можна розділити на вербальне, яке здійснюється за допомогою мови, і невербальне, тобто без слів. Вербальне спілкування — основний спосіб вираження думок, почуттів людини. Тут від людини вимагається вміння точно й зрозуміло висловлювати свої думки, прагнення не тільки говорити, а й слухати і чути співрозмовника. Вербальне спілкування може бути усним і письмовим. Під час усного спілкування важливу роль відіграє інтонація, за допомогою неї можна підкреслити зміст сказаного, висловити свої емоції. Письмове вербальне спілкування — це спілкування через листи, книги, газети, тексти на комп'ютері.

До невербального спілкування (*без слів*) належать звукові, візуальні, тактильні (*дотикові*), ароматичні та інші джерела інформації. Вчені стверджують, що невербальне спілкування здатне передати набагато більше інформації, ніж вербальне. Інформацію можна передати за допомогою міміки, пантоміми, різного роду сигналів і символів, жестів, погляду.

Ми сьогодні подивимося, наскільки вміємо спілкуватися як вербальними, так і невербальними способами.

Повчимося розуміти одне одного без слів.

3. Міміка і жести.

Головним показником почуттів мовця є *міміка* — вираз обличчя. Міміка дозволяє нам краще зрозуміти опонента, розібратися, які почуття він відчуває. Так, підняті брови, широко розкриті очі, опущені вниз кінчики губ, відкритий рот — все це

свідчить про здивування; опущені вниз брови, вигнуті на лобі зморшки, примружені очі, зімкнуті губи, стиснуті зуби висловлюють гнів.



1

задоволення



2

сум



3

хитрість



4

радість



5

зздрість



6

огида



7

сором'язливість



8

образа



9

гордість



10

сором



11

втома



12

злість



13

страх



14

жалкування



15

жадність



16

соромливість



17

подив



18

цікавість

Жести — це рухи рук та кисті. Усі ми жестикулюємо, у більшості випадків навіть не помічаючи цього. Є суто символічні жести. Наприклад, схрещені руки вказують на захисну реакцію; руки в боки символ нескореності; обхопити руками голову — ознака неприємності або біди.

Цікаво! Значення жестів привітання у різних країнах

- Якщо ви з Ефіопії, то покладете свою долоню на долоню співрозмовника, потім ударите себе нею по грудях. Можна обережно обійняти одне одного, але при цьому не торкаючись його потилиці.
- Якщо ви з Тибету, просто потиснете руку свого візаві обома руками: так покажете йому, що приймаєте його близько до серця.
- Якщо ви з Франції, двічі поцілуєте одне одного в обидві щоки
- Якщо ви з Японії, на відстані трьох кроків вклонитеся (руки повинні бути опущені вздовж тулуба).
- Якщо ви з племені Маорі, зігнувши вказівний палець правої руки, піднесете його до кінчика носа і потрете ніс кісточкою другої фаланги.
- У більшості країн світу рукостискання є універсальною формою вітання. Воно висловлює емоційний зв'язок між людьми шляхом стискання рук.

4. Як навчитися спілкуватися ефективно?

Навчитися краще спілкуватися цілком реально. Це можна тренувати, виконуючи певні вправи, так само, як тренують м'язи тіла.

З усіх людей лише одиниці вміють спілкуватися легко, невимушено, ефективно, без конфліктів. Переважна більшість людей цього вчиться, і найкраще робити це безпосередньо в процесі спілкування. Спілкування — це один з найголовніших напрямів нашого життя. Спілкування — це позитивні емоції, відчуття, тобто дружба між людьми. Я відкрию вам секрет. Щоб подружитися з кимось, треба налагодити з цією людиною контакт.

Ось декілька порад, які допоможуть знайти друзів:

1. Усмішка — це головне у спілкуванні, бо вона викликає довіру, доброзичливе ставлення.
2. Дистанція — не можна порушувати дистанції під час спілкування, це насторожує людину. Друзі тримаються на відстані простягненої руки.
3. Увага, зацікавленість людиною — дивіться частіше у вічі та питайте про інтереси співрозмовника, чесний погляд допоможе вам.
4. Уміння слухати та не перебивати — запорука успіху в спілкуванні. Не розповідайте багато про себе, не нав'язуйте своїх думок і не перебивайте співрозмовника, це жест неповаги до людини.
5. Не забувати — присутність нового друга у вашому житті необхідна, телефонуйте новому другові, пишіть ЯМЯ, ходіть разом на прогулянки, але не перестарайтесь, щоб не здатись нав'язливим.

ПАМ'ЯТКА

«Про що краще не говорити»

1. Уважна людина говорить про себе в останню чергу.
2. Домашні та шкільні справи, хвороби обговорює той, хто не може знайти кращої теми для розмови.
3. Не треба розмовляти, принаймні при сторонніх, про особисті справи.
4. Не можна розповідати секрети, особливо чужі. Балакуча людина швидко втрачає довіру.
5. Обговорювати когось за його спиною — непорядно.

V. Узагальнення та систематизація знань

— Що таке вербальне спілкування?

— Що таке невербальне спілкування?

Завдання 1. Покажіть без слів ситуацію «На риболовлі». Рибка тільки почала клювати, і в цей момент підходить друг. Попередьте товариша, щоб він не шумів.

Завдання 2. Покажіть без слів ситуацію, як мама сина будить уранці, а йому не хочеться вставати.

VI. Підведення підсумків уроку

Спілкування необхідне людям. Досягнення взаєморозуміння - основна мета спілкування. Уміння вислухати і зрозуміти того, з ким ви говорите, — мистецтво спілкування. Наш урок добігає кінця. Я попрошу вас висловити невербальними засобами спілкування своє ставлення до уроку

IV. Домашнє завдання.

Пройдіть тест та надішліть скріншот (фото) результату! Посилання -

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=6823784>

Зворотний зв'язок із вчителем: HUMAN, електронна адреса — zhannaandreeva95@ukr.net