**Дата: 12.12.2022р. Урок: Основи здоров’я Клас: 8-Б**

**Урок № 14**

**Тема.** Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб.

**Мета:** дати уявлення про духовність особистості та шляхи формування системи цінностей, систематизувати знання про моральний розвиток особистості; розвивати аналітичне та логічне мислення; виховувати свідому потребу в духовному збагаченні та моральному самовдосконаленні.

**ХІД УРОКУ**

**Переглянути матеріал уроку можна за відео посиланням** [**https://youtu.be/5QrNt8nHL8Y**](https://youtu.be/5QrNt8nHL8Y) **.**

**І. Організаційний момент.**

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

**ІІІ. Мотивація навчання, повідомлення теми, мети та завдань уроку**

**ІV. Вивчення нового матеріалу.**

*«Виховуйте в собі Людину — ось що найголовніше. Інженером можна стати за п'ять років, учитись на Людину треба все життя. (В. Сухомлинський).*

Як ви розумієте ці слова?

Що таке потреби людини. Давайте пригадаємо вивчене в попередніх класах.

**Потреба —** це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним.

Потреби людей різноманітні: фізіологічні (їжа, одяг, житло); буханні — для формування й розвитку людини як істоти розумної; емоційно-почуттєві (пізнання, моральні, естетичні тощо); соціальні — у спілкуванні з іншими людьми (мал.29).

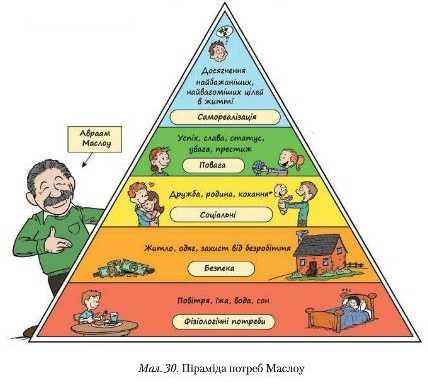
1. Потреби є в усіх живих істот, незадоволена потреба завжди пов'язана з неприємним почуттям. Голод — це потреба в їжі, спрага — у воді. Це так звані біологічні (фізіологічні) потреби. До потреб більш високого порядку належить,



наприклад, потреба в самоствердженні. Характер і кількість потреб залежать від умов життя людини. Потреби людини в процесі її життя зростають, тому що задоволення одних веде до зародження нових. Складається певна ієрархія потреб — від відносно елементарних (матеріальних) до духовних і соціальних, вищим проявом яких є потреба в самореалізації, тобто у творчій діяльності.

Розгляньте та проаналізуйте зображення на малюнку *мал.30.* Чи згодні ви з думкою, що задоволення потреб відбувається знизу вгору? Чому потреби, зазначені ближче до основи -піраміди», вимагають першочергового задоволення? Чи можна сказати, що на вершині піраміди подані потреби, які називають вищими потребами? Чому їх так називають?

Ви вже знаєте, що поведінка особистості зумовлюється комплексом чинників — мотивами. Мотиви, на відміну від потреб, властиві тільки людині. Наприклад, ви відчуваєте погребу у вихідні піти на дискотеку з приятелями, але ви переконуєте себе в тому, що потрібно піти в бібліотеку готувати реферат. Мотив, що відповідає актуальній потребі, організовує й спрямовує вашу поведінку.



**Інтерес** — це вищий щабель зв’язку людини з навколишнім світом. Саме інтерес як усвідомлена потреба спонукає людину діяти, ставити мету й прагнути досягти Ті. Вибір того або іншого варіанта поведінки, мотиви, які спонукають людину вробити який-небудь учинок, визначаються системою цінностей.

**Життєві цінності.** Кожен із нас починає замислюватися про сенс життя та сенс свого існування, про свої життєві цілі тощо. Вас постійно цікавлять запитання: для чого людина живе, що таке щастя, у чому полягає цінність життя?

Ваші уявлення про те, що для вас важливо, розкриваються в поняттях «цінність», «добро», «зло», «щастя\*. **Що таке цінність?** **Цінністю** називається те, що здатне задовольняти людські потреби. **Цінності поділяються на матеріальні й духовні.**

Здоров’я, цікава робота, цінності розвитку, пізнання, творчості, любові — це лише невеликий перелік того, що становить життєві цінності для кожної людини. Обираючи ту чи іншу цінність, людина формує план своєї поведінки й діяльності, визначає життєву перспективу, дає відповідь на запитання, для чого людина діє певним чином, заради чого, чому людина присвячує свою діяльність. Спрямованість особистості на ті чи ті цінності становить її ціннісні орієнтації.



Порахуйте в порядку значущості життєві цінності: матеріальне благополуччя, щасливе сімейне життя, здоров’я, творчість, вірні друзі, свобода та незалежність у діях, любов, упевненість у собі, цікава робота, краса природи та мистецтва, пізнання нового, активне життя.

Ієрархія життєвих цінностей. Одні цінності для людини мають більше значення, інші — менше. Так утворюється **ієрархія цінностей.** Чи існують вічні цінності? Деякі святині супроводжують історію людського роду від самих джерел. Без них людство не було б тим, чим воно є. Ці цінності зберігають статус уселюдських. Святість життя, <Достоінство волі, велич любові, немеркнуче світло краси, невичерпне джерела добра... Однак є вічні цінності, які наукова думка людства виявляла за всіх часів своєї історії, і вища серед них — життя та здоров’я людини.

***Творчо завдання. Побудуйте свою ієрархію цінностей (мал. 32).***

Потрібно пам'ятати, що для нас потрібно визначити найвищу мету свого життя — так, щоб вона відповідала й суспільним потребам, власним духовним нахилам і прагненням. Іти до цієї мети неухильно, не зупинятися на чомусь одному, мати широке коло інтересів — пізнавальних, естетичних та інших.



Моральні та етичні засади людини. Совість, чесність, доброта... 1 поняття, які завжди так багато значили для людини. Без них немислиме уявлення про моральні й етичні засади людини.

Кожне суспільство має певну систему моральних цінностей — принципів, норм і правил поведінки, дотримання яких необхідне для його існування та функціонування.

**Мораль** — це сукупність ідеалів, принципів, норм, які регулюють і спрямовують соціально значущу поведінку людини, тобто поведінку її щодо інших людей, соціальних груп, народу, людства в цілому. **Моральність** — це ще й усвідомлення, прийняття принципів і норм людьми, дотримання їх у своїх учинках і поведінці. Це також і ті стосунки між людьми, які формуються на фунті моральних ідей і норм.

**Етика** — наука про мораль, яка досліджує сутність і походження моралі, її місце та значення в міжлюдських стосунках, у системі суспільного життя.

Моральні (етичні) норми й цінності регулюють поведінку людини в усіх сферах життя; вони поширюються на всіх людей і Грунтуються на самосвідомості людини. Вираженням моральної свідомості є совість. Якщо людина визнає безперечні цінності людства, уміє ототожнити іншу людину із собою, то її можна вважати морально прілою особистістю.

**Моральний розвиток особистості.** Специфічними для морального розвитку особистості є такі оцінні категорії, як добро і зло, моральний обов’язок, совість, честь, моральна гідність, а також щастя та сенс життя, бо й вони мають свої моральні аспекти.

Якже співвідносяться між собою дні одвічні протилежності —**добро і зло?** Добро виявляється в конкретних діях, у відповідальності людини за здійснене, визнані нею своїх помилок, своєї провини, готовності та вмінні брати на себе відповідальність, відповідати за наслідки здійсненого.

Під моральним злом розуміється все те, що перешкоджає єднанню людей, гармонізації суспільних відносин. Це насильство П злочинність, скупість і грубість, егоїзм, агресивність, злість. Зло є одним з основних понять моральної свідомості й категорією етики, у якій відтворюються негативні сенси, сторони суспільного й морального життя людей і стосунків між ними. Добро органічно пов’язане з любов'ю до людини.

Любов — це одна з форм подолання відчуженості між людьми, це вершина гуманного ставлення до людини. Кохати й бути коханим — фундаментальні потреби людини.

Інтереси, потреби й почуття кожного, реалізовуючись у вчинках, іноді не збігаються з інтересами, потребами інших людей, навіть суспільства, створюючи небезпеку виникнення конфліктів. Чому одна поведінка суспільством схвалюється, а інша засуджується? Чому поганий учинок завдає страждань і негативно впливає на здоров’я, а добрий — радує, додає життєвих сил та енергії?

Прочитайте висловлювання. Як ви їх розумієте?

«Викорчовуйте короні зла, вони найчастіше живильні й смачні».

«Не той розумний, хто вміє відрізняти добро від зла, а той, хто з двох зол уміє вибирати менше».

«Доброта — це те, що може почути глухий і побачити сліпий».

«Добро не лежить на дорозі, його випадково не підбереш».

«Добру людина в людини вчиться».

Норми моральності, які потрібно розвивати. Для топ» щоб урегульовувати суперечності, запобігати конфліктам, берегти здоров'я, установлено норми моральності, що допомагають людям контактувати між собою, робити спільну справу. Розглянемо деякі з них.

Форми поведінки, у яких виявляється повага до людини (доброзичливість, уважність), називають увічливістю. **Увічливість** — це чемність, коректність, шанобливість. Зона передбачає: також відповідні традиції, мовні форми — побажання добра, висловлення прохання, звернення до людини тощо.

**Загальна вимога ввічливості деталізується в таких правилах:**

• вітатися при зустрічі, виявляти інтерес до самопочуття, здоров'я;

• уміти своєчасно запропонувати людині допомогу, якої нона потребує, — поступитися місцем, пропустити вперед тощо;

• виявляти готовність зробити людині послугу на її прохання;

• прагнути не турбувати людину своїми діями, не відвертати її уваги, вибачатися за завдані клопоти, незручності, допущену помилку.

Кожне з цих правил також може бути деталізоване щодо конкретних ситуацій і обставин. Наприклад, увічливість у розмові передбачає вимоги:

• не вдаватися до грубих слів і виразів;

• не звинувачувати співрозмовника, покладаючись на особисті домисли й неперевірену інформацію:

• не допускати образливих характеристик людини й погроз на її адресу.

Ви часто чуєте, як про людину творять, що вона тактовна. Що це означає? Один і» літературних героїв говорив, що по-справжньому культурним є не той, хто не розлив соус на скатертину, а той, хто не помітив, як це зробив інший...

**Такт** — це такий вибір форми вчинку, при якому суперечність, що виникла в процесі спілкування, вирішується оптимально доцільно, із збереженням гідності людини, доброзичливого ставлення до неї, чуйності. **Тактовність** — це не окремі факти поведінки людини, а її стиль, що викликає в оточуючих упевненість у доброзичливості й чуйності, почуття вдячності за це.

**Відсутність такту — нетактовність** — означає дії, які в спілкуванні завдають образи, неприємності, принижують гідність.

Тактовність особливо важлива в ставленні до людей, які зазнали горя, прикрощів. Посиленої уваги потребують також конфліктні ситуації, у яких виникає необхідність критичного ставлення до чиєїсь поведінки.

**Чуйність** — одна з рис людяності. Вона базується на визнанні потреб та інтересів моральнісного (розвитку іншої людини й виявляється в розумінні почуттів і думок іншої людини, співчутливому ставленні до її переживань, здатності ставити себе на її місце й бачити в іншому подібного до себе, у готовності надати моральну підтримку, висловити співчуття. Дієвість співчуття виявляється в активній безкорисливій допомозі, співпереживанні, зменшенні неприємних почуттів іншого.

Уважність до проблем та інтересів іншої людини є формою прояву поваги й турботи про неї. Складовими уважності є інтерес і увага до бажань і почуттів людей у їхніх намаганнях моральнісного самоствердження та розвитку, чуйне ставлення до них, допомога та дружня підтримка.

Справедливість пов’язана з вимогливістю й принциповістю, чесністю, розсудливістю, з умінням відстоювати свою правоту, визнавати правильність інших думок, навіть якщо вони не збігаються з власними.

Ці риси створюють таку характеристику особистості, яку в цілому можна назвати вищою ціннісною ставлення до іншої людини.

«Людина, — за словами французького мислителя Ж.-П. Сартра, — спочатку існує, зустрічається, з'являється у світі й тільки після визначається-, тобто набуває сутності. Людина має свій неповторний світ, який змінюється протягом усього життя. Усі залежать від власного минулого, від своєї ні на кого не подібної історії, яку створюють своїми вчинками, рішеннями, буденним вибором. Людина також залежна від сьогодення з його метушнею, стресами, утомою, хворобами, невідкладними справами. Не меншою є й залежність від майбутнього, від уявлень про завтрашній день, від надій, бажань, мрій і прогнозів.

Ви знаєте, що правильний спосіб життя є чинником здоров’я, а нездоровий — чинником ризику І те, що здоров'я сприяє реалізації всіх можливостей, які природа надала людині. Тому ціннісне ставлення до здоров'я має стати нормою життя й поведінки кожного з вас. Морально відповідальна людина розуміє необхідність дотримання норм і правил, заборон і приписів.



Видатний український учений і педагог Василь Сухомлинський вважав, що почуття власної гідності, поваги до себе відіграє виняткову роль у формуванні чистих, шляхетних, морально-естетичних стосунків, формується тоді, коли людина постійно відкриває в іншій людині щось красиве й морально цінне. Лише за цієї умови вона відчуває бажання бути кращою.

Учений склав кодекс порядності духовної людини: будьте добрими й чуйними до людей; допомагайте слабким і беззахисним; не робіть людям зла; допомагайте в скрутну хвилину товаришеві.

Шануйте матір і батька: вони дали вам життя, вони виховують вас, вони хочуть, щоб ви стали чесним громадянином нашої держави, людиною з чистим серцем, ясним розумом, доброю душею, золотими руками.

Гуманність, чуйність до людини, готовність прийти їй на допомогу — ці елементарні риси людяності, порядності повинні стати надбанням, особистим моральним багатством кожної людини.

**V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань**

*Висновки*

Прагнення до самовдосконалення існує стільки ж, скільки існує людство. Усі ми дуже різні. І в кожного є свої спонукання (мотиви) змінювати себе. Почати змінюватися ніколи не пізно.

Перша умова будь-якого самовдосконалення – прийняти себе таким, яким ти є насправді, полюбити себе з усіма своїми чеснотами і недоліками, врешті-решт бути самим собою. Лише за такого ставлення до себе має сенс кропітка робота. Інакше *для чого вдосконалювати те, чого не любиш*?

Проблема стосунків між людьми існує з давніх пір. Перш за все слід усвідомити головну закономірність. Вона звучить так: *“Ми завжди отримуємо те, що даємо”.* Це правило незмінно справджується й у вашому ставленні до оточуючого світу і до самого себе. Ми знову й знову будемо ставати перед власними вчинками, думками і бажаннями доти, доки не зрозуміємо залежності своєї долі від них, доки не зрозуміємо, що *оточуючий світ і його ставлення до нас – тільки відбиття нашого ставлення до нього.*

Напевно, ви хоча б раз чули нехитру формулу: *“Стався до інших так, як ти хотів би, щоб вони ставилися до тебе”.* Але чи кожен узяв цю життєву мудрість до уваги, надав значення цим словам, прийняв їх як правило життя?

Ви здогадалися, що позитивне ставлення до інших та оточуючого світу розфарбовує наш внутрішній світ найпрекраснішими кольорами?

**VI. Підбиття підсумків уроку**

Поводьтеся так, ніби ви вже щасливі, і це приведе вас до щастя. Кожного разу, коли виходите з дому, йдіть з бадьорим виглядом, високо підніміть голову, ніби вона увінчана короною, дихайте на повні груди, “пийте” сонячне світло, вітайте посмішкою ваших друзів. Намагайтеся зосередитись на думці про те, що вам хотілося б здійснити.

Посміхайтеся! І люди, зігріті вашою посмішкою, будуть тягнутися до вас!

Посміхайтеся! І ваша посмішка створить щастя у вашому домі, атмосферу доброзичливості в спілкуванні. Тільки пам’ятайте: ця посмішка має йти від чистого серця, тоді ви станете багатші з її милості. Посміхайтеся!

## У Віктора Гюго є такий вислів: “Ідучи з очима, завжди зверненими до сонця, ти ніколи не побачиш тіні”. Тож звертайте завжди свій погляд до сонця!

**VIІ. Домашнє завдання.**

Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 10, с. 63-66);

З курсу літератури й історії знайдіть матеріали та підготуйте реферат на тему «Краса і здоров’я».

Роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .