



14.02

5-Б Здоров'я, безпека та добробут

Назаренко Т.В.

Тема. Як відстояти себе.

Мета: переконати учнів у перевагах упевненої поведінки порівняно з пасивною та агресивною. Надати змогу відпрацювати вміння розрізняти типи поведінки та відпрацювати навички упевненої поведінки.

Сьогодні
13.02.2024

Урок
№022



Як відстояти себе

Любі діти, добрий день!
Зичу праці і старання!
А ще, друзі, всім бажаю
Справдити всі сподівання!



Сьогодні
13.02.2024

Емоційне налаштування «Екран настрою»



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- самооцінка
- пасивність
- агресивність
- асертивність

- дізнаєтесь, які є стилі поведінки;
- дослідите їхні ознаки;
- перевірите, наскільки ви є асертивними;
- відпрацюєте навички упевненої поведінки.



Сьогодні
13.02.2024

Робота з підручником



Сьогодні
13.02.2024

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про стилі спілкування.
Обговоріть, як поведуться агресивні, пасивні та упевнені люди

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



По черзі розкажіть про ситуацію, коли ви поводитися пасивно, агресивно чи асертивно.



Об'єднайтеся в три групи («пасивний», «агресивний», «асертивний»). Опрацюйте матеріал на с. 165–167 про відповідний тип поведінки та підготуйте про це повідомлення. Презентуйте його класу.



Сьогодні
13.02.2024

Вправа «Крісло автора»



КРИСЛО АВТОРА

Сьогодні
13.02.2024

Перевірте, чи є асертивними. Для цього перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і виконайте завдання



Чим більше у вас ✓ і менше ✗, тим більше ви асертивні.

- ☐ Я можу сказати «Ні», не відчуваючи провини чи тривоги
- ☐ Я можу легко попросити про допомогу в інших
- ☐ Я визнаю свої помилки
- ☐ Я можу висловити свої почуття, такі як гнів чи розчарування
- ☐ Я говорю іншим, коли їхня поведінка мені не подобається
- ☐ Я можу висловити свою думку та переконання, навіть якщо інші зі мною не згодні
- ☐ Я можу висловлювати свої ідеї в групі та цінувати свій внесок
- ☐ Я можу передоручати частину своєї роботи іншим



Сьогодні
13.02.2024

Об'єднайтесь у пари та визначте наведені за QR-кодом ситуації, в яких діти поведуться асертивно



- ☒ Артем запитав: «Максime, ти можеш припинити кидати в мене м'ячем?»
- ☐ Діана штовхнула Олега, тому що він обізвав її.
- ☒ Марина сказала: «Катю, мені не подобається, коли ти це робиш. Будь ласка, припини.
- ☐ Іван назвав Антона «курячим мозком», тому що він розсердився на нього.
- ☐ Яна образилася на Андрія за те, що він сміявся над її зачіскою, але вона нічого йому не сказала.
- ☐ Ярослав зайшов у клас і побачив, що його місце зайняте. Він сердито сказав: «Алісо, йди геть! Це моє місце»
- ☒ Настя сказала: «Руслане, будь ласка, перестань пліткувати про мене. Мені це неприємно».
- ☐ Поліна сказала Юлі, що вона найгірша подруга у світі.
- ☒ Ілона розізлилася на Дмитра, але порахувала до 10, перш ніж почати говорити.
- ☒ Софія сказала: «Богдане, я втомилась від того, що ти чіпляєшся до мене».
- ☐ Микита сказав: «Назарє, я даю тобі 10 секунд, щоб втекти, перш ніж я тебе вдарю!»



Сьогодні
13.02.2024

Об'єднайтесь у пари. Оберіть одну із ситуацій. Підготуйте і продемонструйте сценки про поведінку в заданій ситуації



Вам потрібно знайти вулицю і будинок, де живе ваш друг. Зверніться по допомогу до перехожого.

Ви зайшли у маршрутку. Треба передати водієві гроші за проїзд. Зробіть це ввічливо.

Мама приготувала кашу, але вам сьогодні хочеться бутерброд. Скажіть про це так, щоб мама не образилася.

На безлюдному перехресті стоїть бабуся. Вона розгублена — не знає, як перейти дорогу. Запропонуйте їй допомогу.

Учителька розмовляє з колегою. Вам терміново треба попросити у неї зошит. Перепrosить, зверніться з проханням і подякуйте.

Ви запізнилися на урок. Постукайте, привітайтеся, попросіть вибачення і дозволу увійти до класу.



1. Установіть відповідність між почуттями та стилями поведінки

- | | | |
|------------------------|---|--|
| А) Пасивна поведінка | → | 1) Повага до себе, упевненість, задоволення |
| Б) Агресивна поведінка | → | 2) Злість, гнів, відчуженість, почуття провини, страх помсти |
| В) Асертивна поведінка | → | 3) Безпорадність, образа, тривога, приниження |



2. Назвіть стилі поведінки, зображені на малюнках



Пасивна
поведінка



Агресивна
поведінка



Асертивна
поведінка

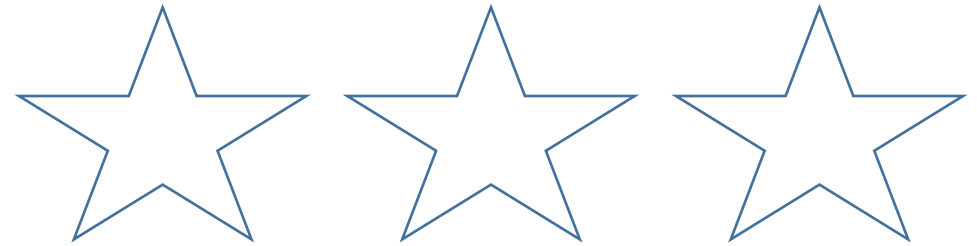


3. До якої поведінки закликає золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»?

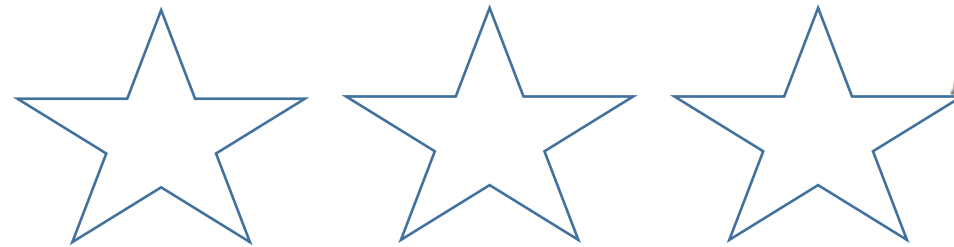
4. Напишіть одне підсумкове речення до цього уроку, яке відповідає на запитання «хто», «що», «де», «коли», «чому».



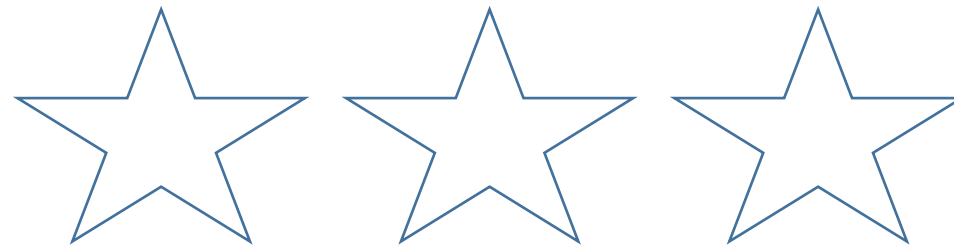
Я знаю, які є стилі поведінки.



Я можу ввічливо, але твердо відмовитися від пропозицій, які мені не підходять.



Я вмію попросити про послугу чи допомогу.



Сьогодні
13.02.2024

Домашнє завдання



Повторити матеріал параграфу.
Пройти вправу за посиланням
[https://learningapps.org/watch?
v=pskvpof1j22](https://learningapps.org/watch?v=pskvpof1j22)

Роботу надсилайте на платформу Human, або електронну пошту tnazarenko544@ukr.net

Бажаю успіхів!

Сьогодні
13.02.2024

Рефлексія. Поділися своїми враженнями від уроку

