

Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці



23/24.11.23

Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б

Вч.: Харенко Ю.А.

НА МЕЖІ МІЖ ДИТИНСТВОМ І ЮНІСТЮ

«Хто я» ?

«Що для
мене є -
головним у
житті?»

«Що я вмію,
можу й чого
мені
потрібно
навчитися?»

«Що я хочу від
себе, близьких
людей, від
усього світу?»

ВИСЛОВІТЬ СВОЮ ДУМКУ

*Грецький філософ Ксенократ
писав :*

«Народитися мало –
потрібно ще
реалізуватися»



- **Підлітковий вік** — це період, коли людина може й повинна пройти шлях від непослідовного у вчинках підлітка до впевненої в собі людини, готової до дорослого життя.
- Юнацький вік — етап формування самосвідомості й власного світогляду, прийняття відповідальних рішень і завершальний етап формування особистості.



ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА

Фізіологічні

Соціальні

Зміни соціоло-
гічних даних

Зміни у функціо-
нуванні систем
організму

Розвиток
«я-концепції»

Формування почуття
дорослості, переоцінюван-
ня цінностей, зростання
самоусвідомлення

Можливі
функціональні
порушення
в організмі

Зміни
в ендокринній
і статевій
системах

Розвиток
і взаємодія
ендокринної та
нервової систем

Спроба будувати
по-новому стосунки
з навколишнім
світом

головний біль
запаморочення
втома
підвищений тиск
пришвидшене
серцебиття

Зацікавле-
ність про-
тилежною
статтю

загальна неврів-
новаженість
роздратованість
запальність
збудженість
в'ялість

з дорослими
батьками
учителями
іншими людьми

з ровес-
никами

можуть бути
непорозуміння

можливі
проблеми



ПОНЯТТЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

- Самореалізація — це максимальне розкриття своїх творчих здібностей і талантів, відчуття повноти й осмисленості життя.
- Самореалізація — це виявлення й розвиток своїх здібностей в усіх сферах діяльності.



УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

- Можливість легко задовольняти свої потреби, необхідні для підтримання фізичного існування. (Пригадайте потреби людини).
- Наявність вільного часу.
- Визнання за кожною людиною певних прав і свобод і їхнє забезпечення.
- Адекватна оцінка людиною своїх здібностей і того, як вона може або повинна розвиватися та їх реалізовувати.

СКЛАДОВІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ



Самореалізація відбувається в таких сферах:

у побутовому житті,
у соціальних взаємозв'язках і стосунках,
у процесі саморозвитку.

Складовими самореалізації і життєвого самовизначення є:

професійна самореалізація;
соціальна самореалізація;
творча самореалізація.

САМОПІЗНАННЯ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ



ГОТОВНІСТЬ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ



Домашнє завдання

Опрацювати ст.88-90.
Виконати завдання у підручнику
на ст.88 (записати ваші
очікування від життя).

