

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
11.01.

Урок
№17

Розвиток підлітка

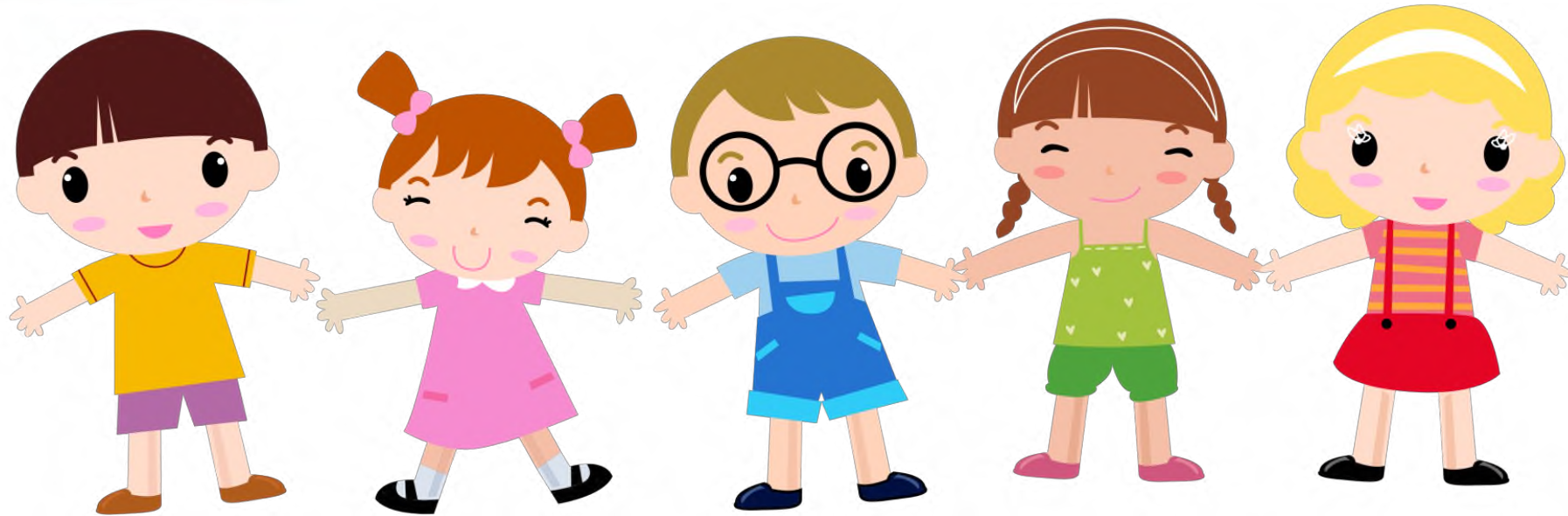


Мета: забезпечити розуміння важливості фізичної активності, правильного харчування, а також інших аспектів здоров'я, що сприяють нормальному фізичному розвитку підлітка, допомогти учням розуміти та виражати свої емоції, навчати стратегіям управління стресом та конфліктами, розвивати позитивне ставлення до себе та оточуючих, засвоїти навички спілкування, роботи в групі, розуміння соціальних ролей та відповідальності, побудови здорових взаємин з оточуючими, виховувати у підлітків систему цінностей, що сприяє їхньому моральному та етичному розвитку, розумінню важливості справедливості та поваги до інших. Допомагати учням усвідомлювати свої інтереси, мету та цілі, а також розвивати навички самоосвіти та самовдосконалення.

Повторення: Життя і здоров'я людини.

Сьогодні
11.01.

Організація класу



**З добрим ранком!
Розпочато день.**

**На уроках не нудьгувати,
Всім старанно працювати**

Фізичний розвиток — це зміни у зрості людини, її масі, пропорціях та функціях тіла.



Візьми фотографії, коли тобі було 3–4 роки та 7–8 років.
Порівняй їх.



**Період від 10 до 13 років
називають раннім
підлітковим віком. У
хлопчиків він починається на
один-два роки пізніше, ніж у
дівчаток.**



**Сьогодні
11.01.**

Фізичний розвиток у ранньому підлітковому віці (записати)

Швидкий «стрибок» рост

Тіло росте нерівномірно

**Нерідко непропорційно
довгі ноги**

**Спостерігається різке
збільшення маси тіла**

**Дещо порушена
координація рухів**

**Можуть початися
косметичні проблеми**

Сьогодні
11.01.

Визначте свій зріст і масу тіла, вирахуйте ваш індекс маси тіла

Відскануї QR код!



Ви вступаєте у період швидких змін. Змінюються не лише зріст, пропорції та форма вашого тіла. Ви відчуваєте зміни і свого емоційного стану.



**Сьогодні
11.01.**

Психічний розвиток у ранньому підлітковому віці

**Люблять проводити дослід,
виконувати проекти**

**Реагують емоційніше, дехто
потерпає від різких перепадів
настрою**

**Зростає здатність до засвоєння
значних обсягів текстової
інформації**

**Турбує проблема «нормальності»,
дехто переживає, що розвивається
надто швидко, інші непокояться
через затримку розвитку**

**Добре аналізують наведені ситуації,
порівнюють їх, роблять висновки**

Розпитайте дорослих, як вони розвивались у підлітковому віці. На кого з них ви найбільше схожі? Як вони почувалися, коли були підлітками, що їх найбільше цікавило і турбувало?



Сьогодні
11.01.

Розглянь піраміду людських потреб



Чимало людей і досі переконані, що про власні потреби дбають тільки егоїсти. А добра людина, мовляв, повинна піклуватися лише про інших. Можливо, так думає і хтось із ваших знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психологічно благополучним.



Сьогодні
11.01.

Робота з підручником



Запишіть те, що ви любите їсти, який одяг носити, як вам до вподоби відпочивати, з ким дружити й кому довіряти. Проаналізуйте, які потреби ви задовольняєте у такий спосіб.

Потрєба — це необхідність для людини таких умов, що забезпечують її існування і самозабезпечення. Бажання щось мати.



Які у тебе є потреби?

Як змінюються твої
потреби з віком?



А які потреби в інших членів вашої родини — батьків, брата, сестри?

Які особливі потреби в людей похилого віку, наприклад у ваших дідуся та бабусі?
У чому ви можете їм допомогти?



**Чому важливо дбати про
власні потреби?**



Сьогодні
11.01.

Домашнє завдання



**Опрацювати конспект
уроку, записати
важливу інформацію
в зошит.**

Вміти переказати.

Сьогодні
11.01.

Рефлексія

Урок був цікавим

Урок пройшов без
користі для мене

Урок звичайний

