

30.11.23

Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б


Вч.: Харенко Ю.А.

# Самопізнання і формування особистості.

## Формування самооцінки

# Мета:

- з'ясувати необхідність володіння методами самопізнання;
- пояснити необхідність постійного самовиховання;
- дати знання про необхідність самопізнання і самовиховання;
- учити дотримуватися правил самовиховання.



«Я не один рік міркував: у чому результат виховання виявляється найяскравіше? Життя довело: перший і найпомітніший результат виховання виявляється в тому, що людина починає думати про себе.

Задумується над питанням: що в мені є доброго і що є поганого?».

В.О. Сухомлинський

# Формування особистості



# Самопізнання —

це засіб набуття власного досвіду, початковий етап самовиховання особистості, вивчення своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, характеру. Воно дозволяє повною мірою використовувати свої можливості в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми, у занятті якою-небудь справою.

# Самооцінка —

це оцінка людиною власних можливостей, якостей, переваг і недоліків. Поступово на підґрунті набутого досвіду в людини формується образ власного «я». Цей образ є результатом спілкування з іншими людьми. Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки.

# Формування самооцінки





# Ситуаційні завдання



Чому ми цілком довіряємо інформації, що її повідомляє нам близький друг або подруга?



Чому ми докладіємо багато зусиль для того, щоб відповісти стилю, інтересам і нормам спілкування, перебуваючи в групі однолітків?



# Самоідентифікація —

це стійке ототожнення себе з будь-якою соціальною групою, прийняття її цілей, інтересів, цінностей і норм спілкування, усвідомлення себе її частиною. Група прямо чи опосередковано змушує нас дотримуватися певних правил життя.

# **Кроки до підвищення самооцінки**

- 1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми**
- 2. Припиніть лаяти і гудити себе.**
- 3. Приймайте всі компліменти і поздоровлення, відповідаючи “дякую”.**
- 4. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими вас підтримати**
- 5. Почніть більше давати іншим.**

# Домашнє завдання:

Опрацювати ст.90-94; скласти концептуальну карту своєї особистості (за зразком ст.91).