

Тема: *На порозі дорослого життя. самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя.*

Мета:

1. Формувати поняття про фізіологічну, психологічну, соціальну зрілість, а також про соціальні ролі та життєві навички.
2. Розвивати навички аналізу, систематизації.
3. Виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Хід уроку

Обміркуйте й обговоріть ситуацію.

Під час походу на першому привалі, коли треба було ставити намети, назбирали хмизу і запалили багаття, восьмикласник Богдан вирішив поставити намет. Щоправда, він цього ніколи не робив, але не признався в цьому і зі словами: «Нічого складного тут немає», - узявся до справи. Він возився цілу годину, весь змучився, але так і не зміг поставити намет. Двелося просити про допомогу друзів. Як ви гадаєте, чому вийшло саме так, а не інакше? І в чому полягає проблема Богдана?

Ознайомтеся з інформацією

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи: немовличий вік, грудний вік, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість. Знання допомагають людині справлятися з труднощами, що виникають у кожному періоді.

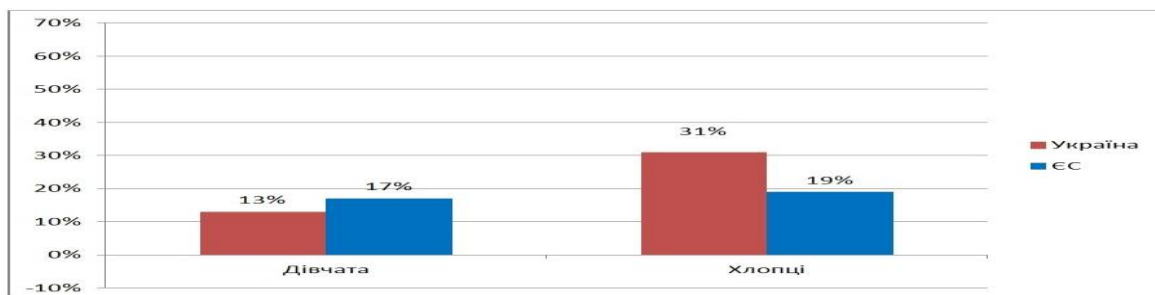


Мал. 1. Вікові періоди

Які чинники впливають на наше здоров'я протягом життя?

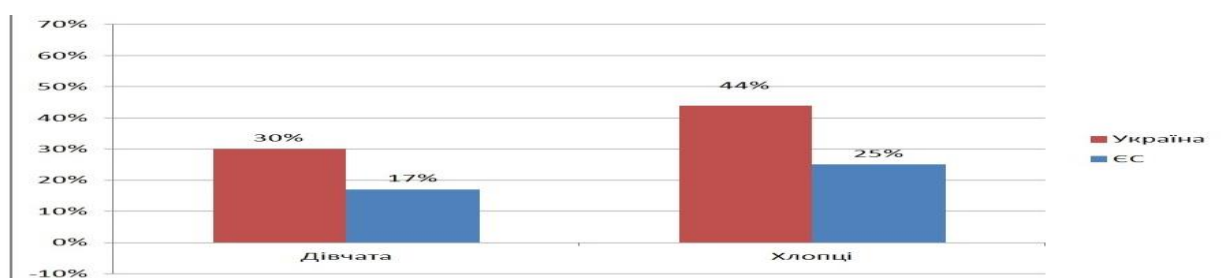
Статистичні дані.

13 % дівчат і 31 % хлопців курять не рідше одного разу на тиждень (17 % дівчат і 19 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах).



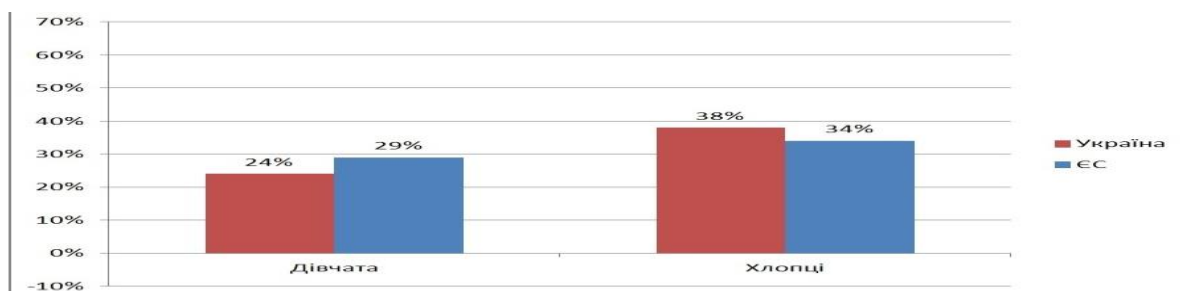
Куріння підлітків

30 % дівчат і 44 % хлопців уживають алкоголь не рідше одного разу на тиждень (17 % дівчат і 25 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах).



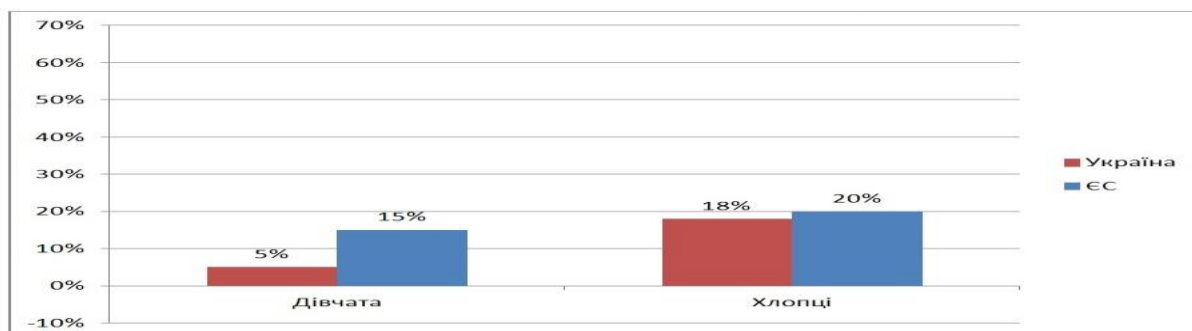
Регулярне вживання алкоголю підлітками

24 % дівчат і 38 % хлопців мали не менше двох випадків сп'яніння (29 % дівчат і 34 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах).



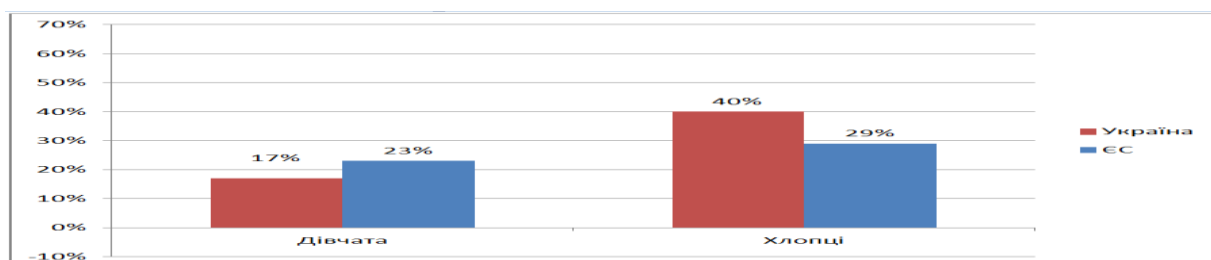
Випадки сп'яніння

5 % дівчат і 18 % хлопців коли-небудь споживали коноплю (15 % дівчат і 20 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах).



Уживання психоактивних речовин

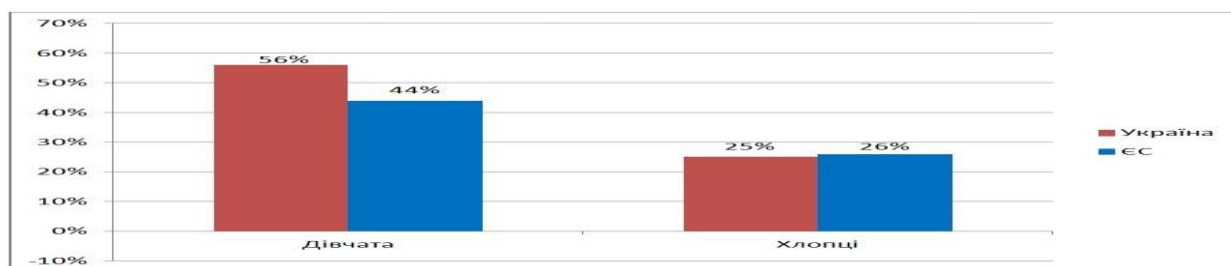
17 % дівчат і 40 % хлопців мають досвід сексуальних стосунків (23 % дівчат і 29 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах).



Стан здоров'я молоді в Україні

Згідно з даними дослідження «Поведінка дітей шкільного віку стосовно охорони здоров'я» (HBSC) в Україні у 15 років, зокрема:

56 % дівчат і 25 % хлопців повідомляють про численні скарги на здоров'я частіше ніж один раз на тиждень (44 % дівчат і 26 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах).



Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема, – цінність, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Умови збереження здоров'я, та проблеми щодо цього різноманітні:

1. Здоров'я дитини та вплив сім'ї;
2. Здоров'я дитини та вплив однолітків;
3. Здоров'я дитини та вплив та вплив вчителів/ та протилежний процес/;
4. Здоров'я дитини та вплив екофакторів;

5. Здоровий сон (на уроках ОЗ діти 5 класу лягають спати в 3 години ночі. Відсутній контроль з боку батьків)
6. Здорове харчування (дітям вдома рідні купують чипси, колу, тощо)
7. Шкідливі звички учнів (крім базових, ще до них можна віднести ненормативну лексику, що травмує психіку однокласників)
8. Ранні статеві відносини між підлітками, що мають наслідки – переривання вагітності, безпліддя, ВІЛ, ІПСШ, тощо.
9. Проблеми з комунікабельністю. Наслідки – психічні розлади на базі конфліктів.
10. Егоїзм, відсутність толерантності та асертивності, як наслідок – булінг в школі та поза її межами, в сім'ї (як проблеми духовної складової).
11. Екологічні проблеми в країні, регіоні.
12. Аморальність, що веде до генетичних, мутаційних збоїв при народженні нащадків.

Поняття зрілої людини



Виконайте завдання (усно)

1. Скласти перелік ознак про:

А. фізичну зрілість – 1....2..

Б. психологічну – 1...2..3...

В. соціальну 1...2...3...

2. самоаналіз:

Мої переваги (перелічити)

Мої недоліки

- 3.Оберіть правильні відповіді:

1. Як часто ви думаєте про те, що вам не слід було щось говорити, або робити?

А. дуже часто – 1 бал;

Б. іноді -3 бали;

2. Якщо ви спілкуватиметесь з дуже дотепною людиною, то ви:

А. постараетесь позмагатись з нею в дотепності й перемогти – 5 балів;

Б. не будете змагатись, а просто похвалите їїдотепність – 1 бал.

3. Виберіть одну з думок, найбільш вам близьку:

А. те, що багатьом здається везінням, насправді є результатом наполегливої праці- 5 балів;

Б. успіх залежить від щасливого збігу обставин – 1бал.

В. у складних ситуаціях головне не завзятість, або везіння, а людина, яка може тебе підтримати або втішити – 3 бали.

4. Якщо вам покажуть шарж, або пародію на вас, то ви:

А. Посмієтесь і будете радіти, тому, що у вас знайшли щось веселе і оригінальне - 3 бали;

Б. теж спробуєте знайти щось смішне в тому чи тій, хто пародіював вас, і у відповідь подаруєте шарж, або пародію на цю людину – 4 бали;

В. образитесь, але не дасте цього зрозуміти – 1 бал.

5. чи часто вам не вистачає часу, якщо треба виконати протягом дня багато різних завдань?

А. так – 1 бал;

Б. ні – 5 балів;

В. не знаю – 3 бали.

6. своєму другові на день народження ви оберете:

А. подарунок,який подобається вам – 5 балів;

Б. подарунок,якому, як вам здається буде радий ваш друг, хоча вам особисто він не подобається – 3 бали;

В. подарунок , реклама якого привернула вашу увагу – 1 бал.

7. Чи любите ви уявляти собі різні ситуації, у яких ви поведетесь не так, як у реальному житті?

А. так – 1 бал;

Б. ні – 5 балів;

В. не знаю – 3 бали.

8. Чи зачіпає вас те, що дехто з вашого класу вчиться краще, ніж ви?

А. так – 1 бал;

Б. ні – 5 балів;

В. іноді – 3 бали.

9. Чи отримуєте ви задоволення, коли заперечуєте комусь, не погоджуєтесь з ним?

А. так – 5 балів;

Б. ні –1 бал;

В. не знаю – 3 бали.

10. заплющте очі і спробуйте уявити собі один з трьох кольорів – блакитний, жовтий, червоний.

А. блакитний – 1 бал;

Б. жовтий – 3 бали;

В. червоний – 5 балів

Підрахунок балів.

Результати:

47 – 38 балів. Ви впевнені в собі, сміливо висловлюєте свою думку, вмієте критикувати інших, але не дуже любите, коли критикують вас.

Оскільки у вас високий рівень самовпевненості, то ви можете недооцінювати складності ситуацій й переоцінити свої можливості в даному випадку.

37 – 24 бали. Ви – надійна людина, вам можна довіряти. Ви вмієте знаходити вихід з непростих життєвих ситуацій. У вас адекватна самооцінка й позитивне сприйняття.

23- 10 балів. Імовірно, ви не дуже задоволені собою, часто вдаєтеся до самозвинувачень, але це зовсім не означає, що люди, які вас оточують, поділяють вашу думку про вас. У вас підвищена критичність до себе, а також терпляче ставлення до інших.

Дайте відповіді на запитання (усно)

1. Які етапи індивідуального розвитку проходить кожна людина?
2. Який вік називають підлітковим?
3. Які ознаки фізіологічної зрілості людини?
4. Чому для підліткового типу фігури характерна незграбність?

Домашнє завдання.

Опрацювати матеріал підручника: с.7-12