**07.02.2024**

**5 клас**

**Основи здоров'я**

**Стрембицька Л.А.**

**Тема:** Спілкування і здоров’я. Ефективне спілкування. Що сприяє порозумінню між людьми.

**Мета:** Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», сприяти розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, вміння долати сором’язливість;розвивати навички роботи в команді; виховувати чуйність, милосердя, доброзичливість.

***Запитання до учнів***

* Що ми висловлювали коли посміхалися один одному, чи «передавали» сердечко допомогою цих вправ? *(почуття та емоції)*
* Які бувають почуття та емоції? *(приємні та неприємні)*
* За допомогою якого повідомлення ми можемо виразити свої неприємні почуття, щоб не образити іншу людину? *(Я-повідомлення)*

Спілкування - це обмін думками, новинами, враженнями тобто повідомленнями.

Спілкуватися можна за допомогою слів, тобто вербальним способом - це усне і письмове спілкування, і без слів - невербально, з використанням міміки і жестів.

Міміка – виразні рухи м'язів обличчя людини.

Жести – виразні рухи частин тіла (рук, ніг, голови).

Майже 70% інформації ми передаємо один одному невербально. Серед невербальних засобів спілкування відокремлюють міміку, жести й положення тіла. Дуже важливо правильно розуміти їх. Навчитися цього допоможе наступна вправа.

Щоб краще порозумітися один з одним і побудувати добрі взаємовідносини потрібно опанувати певні життєві навички, саме вони допомагають під час спілкування, і називаються - навичками ефективного спілкування. Ці навички ви здобудете якщо будите дотримуватися правил ефективного спілкування.

**Правила ефективного спілкування:**

1. Говори так, щоб тебе почули.
2. Пояснюй свою незгоду з пропозицією співрозмовника без образи для нього.
3. Виявляй щирий інтерес до тих с ким спілкуєшся.
4. Будь уважним слухачем, навчись слухати співрозмовника.
5. Демонструй привітність і гарні манери. Поводься чемно.

***Ситуація:*** «Віолетта завжди відрізнялася своєю безтактністю, у спілкуванні з друзями вона могла образити кожного, висловлюючи все, що спадало їй на думку. То вона могла сказати подружці, що нова сукня їй не лічить, бо робить її товстою. То хлопцям казала, що їхнє захоплення футболом повна дурня. Це надзвичайно ображало друзів Віолетти, внаслідок чого їх ставало все менше. Сама дівчинка постійно дивувалася з цього вважаючи себе щирою людиною, яка постійно каже лише правду».

***Завдання:*** Дайте поради дівчинці які могли б покращити її спілкування. Розіграйте їх.

***Підказка:*** Щирість і тактовність сприяють порозумінню. Набагато легше порозумітися з людиною, яка говорить правду. Завжди з усіма треба бути чесним. Однак щирість також повинна мати межі. Інакше вона перетворюється на безтактність. Пам'ятайте – образливе слово, як гострий меч, глибоко ранить. Тому завжди думайте, що і як казати, щоб не образити людину. Тактовна людина ніколи не образить, не пожартує недоречно, не зробить зауваження іншій людині з приводу її зовнішності, не стане критикувати привселюдно без підстави.

***Ситуація:*** «Хлопчик Назар, під час спілкування, дуже час використовує «слова паразити» (взагалі то…, кротше… тощо), під час розмови перескакує з теми на тему, важко підбирає слова висловлюючи свої думку. В спілкування більше мугикає, ніж говорить. Це заважає іншим зрозуміти його».

***Завдання:*** Дайте поради хлопчику які могли б покращити його спілкування. Розіграйте їх.

***Підказка:*** Навички володіння словом набувають у школі. Важлива роль у цьому належить урокам мови і літератури. Та їх недостатньо, щоб оволодіти вмінням чітко і дохідливо висловлюватися. Треба багато працювати з книжкою, читати і переказувати тексти з історій, природознавства та інших предметів. Намагайтеся більше читати художньої літератури. Це збагачує словниковий запас.

***Ситуація:*** «Ганна дівчинка товариська, та останнім часом вона почала помічати, що друзі ображаються на неї, і уникають її. Ганна вирішила з'ясувати у чому справа. Але під час розмови постійно відволікалася, то на телефонні дзвінки, то на листування у соціальних мережах, а то просто на розглядання випадкових перехожих. Нажаль, розмова закінчилася ні чим, дівчинка так і не зрозуміла у чому причина образи. А як ви вважаєте чому друзі почали ображатися на Ганну?».

***Завдання:*** Дайте поради дівчинці які могли б покращити її спілкування. Розіграйте їх.

***Підказка:*** *У*міння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Той, хто слухає, є активним учасником розмови. Проявом уважного слухання є відповідна поза: повернутися обличчям до того хто говорить, і встановити візуальний контакт. Слухати означає не відволікатися, підтримувати постійну увагу. щоб уникнути непорозумінь, потрібно перепитати й уточнити зміст повідомлення.

***Ситуація:*** «П'ятикласник Максим постійно дратував своїх однокласників своїм похмурим виглядом. Він ніколи не вітався, коли потребував допомоги з боку друзів, то просто вимагав її забуваючи про слова вдячності, а про те щоб попросити в когось пробачення и зовсім не йшлося. Діти почали уникати Максима, вважаючи його нахабою і грубіяном».

***Завдання:*** Дайте поради хлопчику які могли б покращити його спілкування. Розіграйте їх.

***Підказка:*** Приязна, відкрита манера спілкування є надзвичайно привабливою. З доброзичливими людьми залюбки спілкуються і встановлюють дружні стосунки. доброзичливість і повага до інших допомагають підтримувати гарні товариські відносини з оточуючими, уникати сварок і конфліктів. Ніколи не забувай про правила ввічливості, про слова вибачення, вітання і прощання, висловлюй подяку за надану послугу.

***Запитання для обговорення****:*

* Які якості допомагають побудувати добрі відносини з оточуючими? *(щирість, тактовність, доброзичливість і гарні манери, уміння говорити, уміння слухати)*

**Інформаційне повідомлення «Перешкоди у спілкуванні»**

На шляху до ефективного спілкування трапляються і перепони, це - надмірна сором'язливість. Невпевнені у собі люди багато втрачають. Їм важко знайомитися та знаходити нових друзів. На щастя, це можна виправити.

**Поради щодо подолання сором'язливості:**

1. **Робіть компліменти**, цим ви позбудетесь страху говорити з людьми, та отримаєте позитивні емоції від спілкування.
2. **Практикуйте чемність.** Допомога людям - дозволить відчути вдячність інших, це допоможе покращити самооцінку.
3. **Цікавтеся іншими людьми.** Проявіть увагу, розпитайте співрозмовника про його інтереси і дайте йому висловитися. Це допоможе розпочати розмову, та налаштує на позитивне спілкування.

**Домашнє завдання.**

**Запишіть діалог «Зустріч з другом після канікул»(5-7 реплік)**