Тема. Психічний і духовний розвиток. Особливості психологічного розвитку підлітків. Духовний розвиток особистості.

Мета. Ознайомити учнів з ознаками гармонійного розвитку підлітків, потребами людини; формувати вміння працювати в групах, робити висновки та презентувати; виховувати дбайливе ставлення до свого та чужого здоров’я.

Хід уроку

І. Організаційний етап

*\*Притча. "Незбагненний світлячок".*

Одна людина , побачивши світлячка , погналася за ним в надії володіти яскравим його світлом. Але чим швидше він біг , тим далі ставав від нього світлячок .Нарешті він піймав його , але світлячок згас. А людина виявилася в пітьмі , яка, немов важкий тягар , роздавила і його . І він , немов сліпий , лежав на чорній землі і не знав куди податися.

Інша людина , маючи яскравого світлячка , хотіла зрозуміти причину його світла . І для цього він провів безліч розвідок та досліджень. А про світлячка забув. Коли він став шукати його на тому місці , де він його вже багато років тому залишив , світлячка не було. Світлячок пішов, залишивши людину, а людина залишилася без світла назавжди.

Був ще один , у якого нічого не було. Навіть розуму . І всі сміялися над ним. І вказували пальцями. І він , знаючи про своє абсолютнє незнання , був пригнічений і шокований. І коли йому було особливо страшно і сумно і похмуро , маленький світлячок тихо і незримо осяяв його серце невимовним сяйвом. І йому раптом стало весело і безтурботно . Насолоджуючись незримою присутністю світлячка , він сам уже світився радісним і добрим світлом , і , розливаючись навколо , роздаровував себе наліво і направо , абсолютно безкоштовно , тріумфально , без будь-якої підстави .

* Давайте и ми з вами подаруємо один одному промінець світла, який буде йти від нашого серця і зробимо це за допомогою посмішки.

ІІ. Актуалізація та мотивація навчальної діяльності

Ми з вами подарували один одному промінець світла і це добре. Нам краще спілкуватися з тими, хто постійно сміється, жартує, веселиться і просто буває щасливим не дивлячись ні на що. До таких людей тягнуться всі, можливо, ви хочете бути такою людиною.

Скільки є людей повсюди,

Стільки в світі й щастя є.

Ніби ж всі подібні люди,

Щастя в кожного своє.

І рецепту тут немає,

Як на торт чи на пиріг.

Кожен свій рецепт шукає

Серед тисячі доріг.

Ложку дьогтю в бочку меду –

І, дивись, пропало все.

Щастя завжди попереду

Вогник радості несе.

Треба встигнути догнати,

В певний час і в самий раз!

А попробуй угадати –

От завданнячко для вас!

Щастя вогником засвітить,

Ніби папороті цвіт.

Хтось зірве, хтось не помітить

І повз нього піде в світ… (Надія Красоткіна)

*1. Вправа «Знайомство»*

*-*  А, що треба людині для щастя?

Ми такі різні не тільки за зовнішністю, а і відрізняємося за своїми уподобаннями та потребами. Групи потреб людини, їх значення, умови гармонійного розвитку хлопчиків та дівчат – це питання на які нам треба дати сьогодні відповіді.

ІІІ. Робота над темою уроку

Перші поселенці Канади вважали, що все в житті має перебувати в гармонії та уявляли життя як колесо.

*1. Вправа «Колесо життя».*

- Намалювати велике коло; у центрі великого намалювати маленьке коло і це буде центр; намалювати 4 спиці від центра до великого колеса; позначити кожну спицю так: духовна, фізична, соціальна, психічна.

2. Ознайомитися з навчальним матеріалом.

Ознаками гармонійного розвитку хлопчиків та дівчаток є як раз духовне, психічне, соціальне та фізичне благополуччя:

-*фізичне благополуччя* - добрий фізичний стан організму, у якому злагоджено функціонують усі органи. Він легко пристосовується до змін довкілля,, активно опирається хворобам;

-*психічне благополуччя* - уміння правильно сприймати довколишній світ;

-*соціальне благополуччя* - взаєморозуміння у стосунках з людьми, які тебе оточують;

-*духовне благополуччя -* прагнення стати особистістю, відповідальною за себе та інших, робити добрі справи .

Так *Духовна* «спиця» може символізувати життя людини, наповнене духовними цінностями, які вона активно реалізовує, а може, навпаки, символізувати життя без будь-яких ідеалів, духовну пасивність.

*Фізична:* фізичне здоров'я, стійкість до різноманітних інфекцій і навпаки - фізичне нездоров'я, слабкість, хворобливість.

*Соціальна:* комфортність перебування людини у різних соціальних групах (родині, класі і т.д.), відчуття своєї причетності до суспільного життя і навпаки - самотність, відсутність відчуття свого місця серед людей.

*Психологічна*: з одного боку - гармонія із самим собою і оточенням, з протилежного- невідповідність своїх бажань і дій, неадаптованість, негативне ставлення до самого себе.

\* Знайти і позначити на кожній «спиці» місце, яке найбільше відповідає вашому особистому стану на сьогодні, а потім - з'єднати ці відмітки суцільною лінією. При цьому треба пам’ятати, що більший розвиток тієї чи іншої складової («спиці») буде символізувати та її

частина, що ближча до великого кола, а менший – та частина спиці, що ближче до центру.

* Чи утворилося у вас рівне коло?
* Що вам треба в житті, щоб всі складові здоров’я були однакові?

Кожна зі «спиць», символізуючи одну зі складових здоров'я, утримує колесо у рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші «спиці»- складові життя рівномірно, щоб прожити його повноцінно і гармонійно.

Для всього цього треба задовольняти свої потреби.

Потреби — це об'єктивні умови існування людей. Вони означають необхідність у певних речах і бажання володіти ними. Людські потреби надто різноманітні, оскільки людська особистість дуже багатогранна.

З одного боку, людина виступає як біологічна істота і для її функціонування об'єктивно необхідними є продукти харчування, одяг, житло. Такі потреби називають фізичними потребами.

З іншого боку, людина — це соціальна істота, тому багато її потреб визначаються необхідністю спілкуватися, брати участь в управлінні, мати певний рівень освіти, культури, прагненням виділитися з-поміж інших людей, самореалізуватись.

Потреби виникають разом із виникненням самої людини, і в процесі розвитку людського суспільства можуть змінюватись як кількісно, так і якісно, відповідно до зміни умов виробництва споживчих благ, удосконалення техніки і технології, зміни поглядів людей на споживання, моди, соціального стану, грошових доходів та ін.

Фізичні потреби можуть бути незмінними за своєю кількістю, як наприклад, потреби в їжі обмежені необхідною кількістю кілокалорій, але при цьому змінюються якісно: поліпшується структура харчування, споживаються корисніші, дорожчі, багатші вітамінами чи вишукані продукти. Такі фізичні потреби, як одяг, житло, побутові прилади тощо, змінюються надто часто, одні з них застарівають і взагалі більше не використовуються, інші постійно вдосконалюються, якісно змінюються.

Потреби неможливо повністю задовольнити, вони зростають швидше, ніж умови для їх задоволення. Безмежність потреб породжує людська фантазія, вони виникають під впливом розвитку науки, техніки, соціальних відносин.

Сучасна наука розглядає людські потреби як складну ієрархічну систему, в яку входять потреби як біологічного, так і соціального характеру. Широко відома „піраміда потреб" американського вченого Маслоу, в яку потреби вписуються за їх важливістю і чисельністю тих, хто їх потребує.

Учений вважає, що потреби людини можна розташувати у порядку значущості від найбільш до найменш необхідних :

* фізіологічні потреби;
* потреби безпеки та захисту;
* соціальні потреби;
* потреби поваги, самоствердження.

*3. Руханка .*

Раз – підняти руки вгору,

Два – нагнутися додолу,

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги.

Три, чотири – прямо стати,

Будем знову починати.

Хто зуміє присідати

І ногам роботу дати?

Раз – піднялись, два – присіли,

Хай мужніє наше тіло.

Хто втомився присідати,

Може вже відпочивати,

Руки в боки, руки так,

Руки вгору, як вітряк.

*4. Робота в групах.* *Презентація роботи груп, обговорення.*

1 група – визначити матеріальні потреби;

2 група – визначити соціальні потреби;

3 група – визначити духовні потреби.

*ІV. Узагальнення та закріплення знань*

«Німецький філософ, лікар, лауреат Нобелівської премії Альберт Швейцер писав: "Те, що підтримує й продовжує життя,— добре; те, що завдає шкоди життю й порушує його,— погано"».

* Як ви розумієте його слова?
* Чи може людина вважати себе гармонійно розвиненою, якщо вона приділяє увагу лише фізичному розвиткові?

*V. Підсумки уроку*

Ми почали з вами вивчати духовну та психічну складові нашого здоров’я. Саме духовна складова здоров'я дозволяє нам усвідомити те, що здоров'я людини включає кілька складових і допомагає об'єднати їх в єдине ціле. Духовний розвиток людини визначає також мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість не тільки говорить про загальнолюдські принципи морально-етичного плану, але й намагається жити згідно з ними. Така поведінка свідчить про те, що людина духовно здорова.

*1. Вправа «Усмішка».*

«Найкоротша відстань між людьми – це усмішка. Тож частіше усміхайтеся!»

V. Домашнє завдання:

\* опрацювати матеріал підручника ( ст. 142-152);

\* повторити стор. 27-32;

\* переглянути відеоурок.

<https://youtube.com/watch?v=ls92UrSa_DA&feature=shared>