Тема. Індивідуальний розвиток підлітків.

Мета. Ознайомити з віковими особливостями індивідуального розвитку підлітків; формувати поняття про різні аспекти дозрівання; розвивати творчий потенціал учнів, активність, ініціативність, виховувати позитивне ставлення до змін, що відбуваються в підлітковому віці, дбайливе ставлення до власного здоров’я.

Тип уроку: засвоєння нових знань

Хід уроку

Ι. Організаційний етап

1. Привітання, створення позитивного настрою.

ІІ. Мотивація навчальної діяльності учнів

1.Повідомлення учням теми та завдань уроку.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1.Проблемне запитання.

- Які є етапи у розвитку людини?

- У якому етапі знаходитесь зараз ви?

2. Розповідь учителя з елементами бесіди

Так, дійсно діти від 11 до 18 років це підлітки . Однак ще 100 - 200 років тому поняття підліткового віку не існувало. Приблизно з 11-13 років дітей залучали до роботи. Вони заробляли на життя, працюючи на фермах, фабриках чи вдома. А перехід до дорослого життя відбувався в момент одруження.(це могло бути як у 11 років, так і у більш зрілому віці). Окремою соціальною групою підлітків уперше було визнано в 30-ті роки ХХ століття у США під час Великої депресії в економіці. Відкривши громадські середні школи для безробітної молоді віком 14-17 років, адміністрація Рузвельта з 1939 року надала їй можливість здобути середню освіту. 75 % безробітної молоді продовжили навчання і разом з ним почали створювати власний стиль життя і культуру. Їх стали називати Teenagers - Тинейджерами (від анг. Teen - одинадцять таage- вік )

3. Запитання для обговорення:

- Як можна назвати по іншому цей вік? Чому?

-Назвіть приклади молодіжної субкультури — які стилі музики,одягу, танців полюбляють сучасні підлітки?

-Яким видам спорту віддають перевагу? А ви?

- Що на вашу думку, відрізняє сучасних підлітків від дітей і дорослих?

У підлітковому віці змінюються різні сторони вашого життя: фізична, соціальна, психічна і духовна. Це відповідальна пора формування особистості, набуття життєвих навичок, планування майбутнього. І від того, як ви впораєтеся зі своїми проблемами, залежить ваша доля, здоров’я, життя.

- Чи можуть діти уникнути процесу дорослішання?

- Що може їх лякати?

4. Міні-лекція «Види та ознаки дозрівання»

Розрізняють біологічне, психічне, соціальне, духовне дозрівання.

1 біологічне дозрівання • 2—5 років;

2 психічне дозрівання • 13 років;

3 соціальне дозрівання • 25 років;

4 духовне дозрівання • 60 років.

Особливості підліткового віку:

• ріст дівчаток випереджає ріст хлопців;

• непропорційний ріст;

• зміна голосу в хлопців;

• статеве дозрівання;

• зміна гормональної діяльності та збудження психіки;

• підвищена емоційність;

• стан підвищеної нервової напруги.

Соціальні особливості підліткового віку:

• перебільшення своїх соціальних можливостей;

• конфлікти з дорослими та однолітками;

• збільшення уваги до зовнішнього вигляду;

• невиправдана самовпевненість;

• потреба у дружбі, орієнтація на погляди колективу, компанії, віра в ідеал.

Фізичні особливості підліткового віку:

• посилений ріст і розвиток усіх органів і систем;

• надмірне навантаження на скелет у період його формування (може призвести до розвитку плоскостопості, викривлення хребта);

• збільшення маси тіла в порівнянні з нормою:

— навантаження на скелет;

— навантаження на серце.

• зменшення маси тіла в порівнянні з нормою:

— порушення обміну речовин;

— викривлення скелета;

• складні процеси в центральній нервовій системі;

• нестійкість організму до температурних коливань.

Біологічне дозрівання

Фізичні зміни, що відбуваються в організмі.

Ознаки:

❖швидкий ріст, збільшення маси тіла, укріплення м'язів ,

збільшення об’єму легенів, розвиток серцево-судинної систем

❖зміна форми обличчя, зміна пропорцій тіла

У хлопців ширшають плечі, грубішає голос, на шиї з’являється кадик, починає рости волосся на обличчі й усьому тілі

У дівчат статура стає більш жіночною, тоншою стає талія, ширшими стають стегна

Соціальне дозрівання

Здатність діяти не лише у власних інтересах, повага до оточуючих, уміння налагоджувати та підтримувати стосунки.

Набуття навичок:

упевненої поведінки

конструктивного розв’язання конфліктів

формування корисних звичок

прийняття зважених рішень

протидії тиску та маніпуляціям

Психологічне і духовне дозрівання

Усвідомлення та додержання важливих життєвих принципів, створення власної системи життєвих цінностей.

Набуття навичок:

самовдосконалення

керування емоціями

співчуття, піклування про себе та інших

толерантного висловлювання почуттів

оптимістичного погляду на життя

«Ознаки статевого дозрівання»

Ознаки змін у своєму тілі з певного моменту помічають і хлопчики, і дівчатка. Але ці зміни різні. Справа в тому, що кожна стать готується виконувати свою власну біологічну функцію, пов'язану з продовженням роду. Тому цю стадію розвитку й називають статевим дозріванням.

Треба розуміти, що саме відбувається з власним тілом, і не соромитись говорити про це з дорослими, адже всі вони колись були підлітками.

У дівчаток період статевого дозрівання починається трохи раніше, ніж у хлопчиків. Насамперед вони починають швидко рости (до 10 см на рік!). Але в старших класах ситуація зміниться: ріст дівчаток сповільниться, а от хлопчики будуть рости далі, наздоганяючи й навіть обганяючи своїх однокласниць. Загалом, статевої зрілості хлопчики досягають на два роки пізніше, ніж дівчатка.

5. Ситуаційні завдання

Що порадиш у наведених ситуаціях підліткам?

-Через високий зріст із дівчинки глузують однолітки.

-Через невисокий зріст з хлопчиком не дружать однолітки.

Висновок:

Пам’ятайте, що кожен має свій біологічний темп розвитку. Важливо позитивно ставитися до всіх змін, що відбуваються в організмі. Вони очікувані та бажані. Адже свідчать про дорослішання, набуття нового досвіду, перехід до нового періоду життя. Від ставлення до себе в цей період залежатиме твоє самопочуття й самооцінка. Гарний настрій, доброзичливе спілкування, привітна усмішка завжди приваблюватимуть однолітків.

ІV. Підбиття підсумків уроку

1.Вправа «Продовжити фразу»

«Я позитивно ставлюсь до змін, які відбуваються у підлітковому віці, тому що…»

V. Домашнє завдання

\* Опрацювати урок 8 стор. 57-62.

\*Підготувати повідомлення «Індивідуальний розвиток: переваги і проблеми». Висновок записати у зошит.

\* Переглянути відеоурок.

<https://youtu.be/6cp2ZCPI9XQ?si=ZA7xh3kvTIdvr-M9>