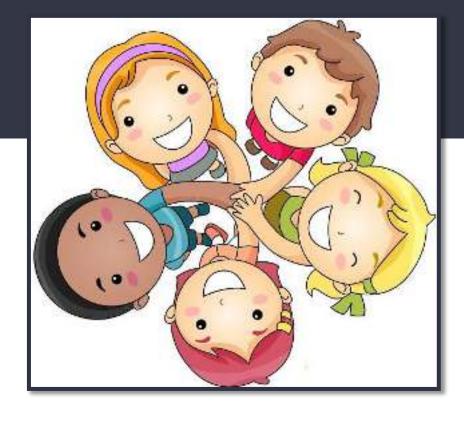
Здоров'я, безпека та добробут

> Сьогодні 28.02.25

**Υροκ №24** 



## Стосунки і здоров'я



Мета: дати учням розуміння важливості здорових стосунків для психічного та емоційного здоров'я, виявити ключові компоненти здорових стосунків, таких як взаємоповага, відкритість, взаєморозуміння та підтримка, розвивати навички емпатії та співпереживання у стосунках з іншими людьми, розуміння впливу негативних стосунків на психічне та фізичне здоров'я, вивчити стратегії уникнення або розв'язання конфліктів у взаємовідносинах.

Підвищити самосвідомість щодо власних потреб та бажань у стосунках з іншими людьми, стимулювати здорові звички та практики в особистих відносинах, таких як відкритий діалог, взаємопідтримка та взаємоповага.

BCIM

### Організація класу

У цей ранковий, добрий час Я рада, діти, бачить вас. Треба всім нам привітатись. Вліво-вправо поверніться, Один одному всміхніться. Чи готові до уроку? Молодці! То ж сідайте. Працювати почали.



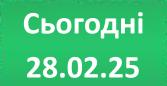


### Побесідуймо

Як ти гадаєш, що таке стосунки?



Підручник. Сторінка **118** 



#### Слово вчителя



Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають стосунки. Інакше кажучи, стосунки – це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.



## Сім'я, родина - це найрідніші люди, які живуть разом.





# Як ти розумієш слово родина та сім'я?

Найціннішим скарбом для кожної людини є родина. Можна мати безлічь хороших друзів та знайомих, але тільки сім'я дає нам відчуття захищеності і потрібності на все життя, робить нас щасливими і впевненими у майбутньому.



### Побесідуймо

Як ти гадаєш, навіщо людині сім'я?





Сім'я – це не просто група людей, які живуть разом. Сім'я – це джерело любові, підтримки, навчання та розвитку для дітей. Сім'я – це місце, де дитина відчуває себе прийнятою, захищеною, цінною та щасливою.





### Робота в підручнику. З ким ми спілкуємося



підручник. **Сторінка**  Розгляньте та обговоріть малюнок 68

### Групова робота



підручник. Сторінка **118**  Об'єднайтеся в пари та намалюйте свій колаж стосунків «Сім'я— це...».



### Робота в підручнику



<sub>Підручник.</sub>
Сторінка

Здорові стосунки.



### Ознаки здорових стосунків

Ви відкрито спілкуєтеся

У вас спільні цінності

Ви довіряєте одне одному

Ви разом приймаєте рішення

Ви якісно проводите час разом

Ви почуваєтеся разом у безпеці

Вам разом весело

Ви підтримуєте одне одного

Ви поважаєте одне одного

підручник. Сторінка

У вас реалістичні очікування одне від одного Ви надихаєте одне одного ставати кращим





## СІМЕЙНІ ПРАВИЛА



**Взаємне повага:** У сім'ї повинна бути атмосфера взаємної поваги та підтримки. Кожен член має право на власну думку і відчуття, які повинні бути поважно прийняті іншими.

**Чесність і відкритість:** Члени сім'ї повинні відчувати можливість відкрито розмовляти про свої проблеми і бажання, щоб уникнути конфліктів та непорозумінь.

**Розподіл обов'язків:** Кожен член сім'ї має свої обов'язки та відповідальності. Це допомагає у підтриманні порядку та забезпеченні ефективного функціонування сім'ї.

**Спільні інтереси:** Важливо визначити спільні інтереси та забезпечити час для їхнього спільного витрачання. Це сприяє утриманню тісних стосунків між членами сім'ї.

**Сприяння самостійності:** Сім'я повинна підтримувати розвиток самостійності у своїх членів, допомагаючи їм вирішувати проблеми та приймати важливі рішення.

### Правила в сім'ї

# Поважай старших.



# Турбуйся про братиків і сестричок.



# Повертай все на свої місця.



### Правила в сім'ї

Складай свій одяг.





Виходиш з дому, скажи, куди йдеш і коли повернешся.



Не вступай у суперечку зі своїми рідними.



### Правила в сім'ї

Не залишай рідну людину самотньою.



# Прислухайся до порад старших.



# Не піднімай шум, коли хтось удома хворий.





# Вітай рідних зі святами.





### Слово вчителя. Як поліпшити стосунки.



Наші вчинки впливають на інших людей і викликають у них різні почуття. Наприклад, ви з другом/подругою домовилися зустрітись о третій. Ви запізнились на двадцять хвилин. Друг/подруга, звісно, може розсердитися на вас. Якщо ви не помиєте за собою посуд чи забудете прибрати ліжко, то засмутите батьків/ опікунів. Невиконаєте домашнє завдання — прикро вразите учителя/учительку. Усе це не сприятиме поліпшенню ваших стосунків. I навпаки, коли скажете другові чи подрузі щось приємне, зварите картоплю до маминого приходу, будете активними на уроці, то викличете теплі почуття, і, отже ваші стосунки з другом, батьками, вчителями поліпшаться.



## "ЯК НАЛАГОДИТИ ДРУЖНІ СТОСУНКИ"

- 1. **Будьте добрими й терплячими.** Пам'ятайте, завжди краще бути добрими до інших. Терпіння це ключ до розуміння та дружби.
- 2. Слухайте інших. Коли ваш друг розповідає вам щось, слухайте його уважно. Це показує, що ви цінуєте його слова та думки.
- 3. Діліться своїми почуттями. Якщо ви щасливі, сумні або ледь не вибухаєте від радості, поділіться цим із друзями. Справжні друзі завжди порадіють за вас чи підтримають у важкий момент.
- 4. **Будьте відкриті.** Дружба будується на вірі та відкритості. Не бійтеся поділитися своїми радощами та перейманнями.
- 5. **Навчіться вибачати.** Іноді ми можемо образити один одного. Важливо вміти вибачати та прощати, щоб відновити стосунки.





### "ЯК НАЛАГОДИТИ ДРУЖНІ СТОСУНКИ"



- 6. Проводьте час разом. Грайте разом, дивіться мультфільми, готуйте разом смачні страви. Спільно проведений час робить наші дружби міцнішими.
- 7. **Допомагайте один одному.** Коли ваш друг потребує допомоги, будьте готові вислухати йому та допомогти якнайкраще.
- 8. **Будьте вірні.** Вірність це найважливіша риса справжньої дружби. Будьте завжди поруч, коли вашому другові потрібна підтримка.
- 9. Вчіться розуміти почуття інших. Кожна людина унікальна, і ми можемо вивчити багато нового, розуміючи почуття інших.
- 10. **Дружба** це взаємний процес, тому важливо виявляти приязнь та інтерес до інших, спільно ділитися враженнями та думками.
- 11. Для налагодження дружби важливо виявляти приятельські вчинки, такі як допомога в складних ситуаціях, надання підтримки та спільні заходи.



## "ЯК НАЛАГОДИТИ ДРУЖНІ СТОСУНКИ"

- 12. **Щоб створити дружні стосунки**, важливо бути відкритим та чесним, ділитися своїми думками та почуттями, сприяючи взаємному розумінню.
- 13. Виявлення спільних інтересів допомагає зближувати людей, тому важливо активно вивчати інтереси інших та ділитися своїми.
- 14. Участь у товариських заходах, таких як спортивні ігри чи художні заходи, сприяє створенню позитивної атмосфери та зміцненню дружби.
- 15. Важливо запам'ятовувати важливі події в житті інших та виявляти інтерес до їхніх досягнень.
- 16. Щоб налагоджувати нові дружби, важливо бути відкритим до нових знайомств і вміти вступати в контакт із новими людьми.
- 17. Взаємна повага та толерантність до відмінностей допомагають утримувати дружбу в гармонії та різноманітності.



BCIM pptx

#### Домашнє завдання



Параграф 20 Сторінки 117-121 читати і переказувати.



## Вдома мамі розповім про ...



Було цікаво виконувати ...

Тепер я зможу пояснити ...

Мені сподобалось робити ...