

Дата: 20.03.2025р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 9-А

Принципи формування міжособистісних стосунків з дорослими й однолітками



Мета. Розширити уявлення про міжособистісні стосунки. Ознайомити з принципами формування міжособистісних стосунків. Вчити ефективно спілкуватися, будувати міжособистісні стосунки з дорослими та однолітками



У будь якій життєвій справі людям доводиться спілкуватися, обмінюватися інформацією, домовлятися, знаходити виходи зі складних ситуацій тощо.

Ефективне спілкування — це не тільки передача інформації. Важливо не тільки вміти говорити, а ще й вміти слухати, щоб зрозуміти, про що говорить співрозмовник.

СПІЛКУВАННЯ – ЦЕ НЕВІД’ЄМНА ЧАСТИНА ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ
ТА ОСНОВА СТОСУНКІВ МІЖ ЛЮДЬМИ.



Навички ефективного спілкування

1. Упевненість у собі;
2. Взаємодовіра до співрозмовника;
3. Активне слухання;
4. Уміння чітко висловлювати свою думку;
5. Уміння відкрито виражати свої почуття без тривоги і звинувачень
5. Адекватна реакція на критику.
6. Уміння попросити про послугу, по допомогу.
7. Почуття власної гідності;
8. Щирий інтерес до теми бесіди.

**9. ДОПОВНІТЬ ВЛАСНИМИ НАВИЧКАМИ (З
ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ)**



Поради для ефективного спілкування:

- Розмовляючи з людиною, дивіться їй в очі, покажіть, що ви довіряєте їй, а вона цілком може довіряти вам;
- Завжди пам'ятайте ім'я співрозмовника і звертайтеся до нього на ім'я у ході бесіди - це дуже важливо;
- Виявляйте щирий інтерес до людини, цікавтеся її поглядами, думками, діями;
- Не треба забагато говорити про себе, намагаючись слухати співрозмовника, інакше який сенс у розмові, якщо ви не хочете нікого слухати, окрім себе?
- У разі виникнення конфліктної ситуації, використовуйте принцип «Я - повідомлення» та намагайтеся все розв'язати шляхом компромісу.

Як було раніше вивчено, рівень спілкування впливає на формування того чи іншого типу стосунків.

ЗАВДАННЯ. Встановіть відповідність між рівнями спілкування та видами стосунків:

Рівень спілкування	Вид стосунків
Фрази	
Факти	
Думки	
Почуття	
Довіра	

 Чи вийшло так, що один рівень спілкування може бути присутнім у різних видах стосунків? ЧОМУ?


Так, залежно від того, яким є наше спілкування з оточуючими, будуються наші особистісні стосунки.


Властивістю цих стосунків є те, що з різними людьми наше спілкування є абсолютно **різним**, проте **якість** цих стосунків є **незмінною**.

За якісними характеристиками стосунки є (встановіть відповідність ілюстрацій):

- доброзичливі (привітні)
- нейтральні (байдужі)
- недоброзичливі (конфліктні)



 Яка, на Вашу думку, якість стосунків є позитивною для людини та її соціального благополуччя?

 Як це впливає на якість життя людини та як пов'язано з іншими складовими здоров'я?

Дайте усні відповіді.

Формування рівноправних позитивних, високоєфективних стосунків базується на **ПРИНЦИПІ ТРЬОХ «К»**

Комунікація

- ❖ Бажання спілкуватися
- ❖ Повага до оточуючих

+

Кооперація

- ❖ Уміти діяти спільно
- ❖ Шукати те, що об'єднує

+

Компроміс

- ❖ Уміти домовлятися
- ❖ Відмовлятися від взаємних претензій

У стосунках завжди проявляються особистісні риси людини, її вікові особливості, навні життєві навички.

Вміння людини будувати доброзичливі стосунки з різними віковими категоріями – є запорукою успішного, щасливого, впевненого майбутнього.



ПРАКТИЧНА РОБОТА

(короткі записи виконуємо в зошит)

Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками, розвиток комунікативних навичок.

Завдання 1.

Складіть перелік правил спілкування з однолітками за схемою.

 МОЖНА	 НЕ МОЖНА

Завдання 2.

Складіть перелік правил спілкування з вчителями, дорослими за схемою.

 МОЖНА	 НЕ МОЖНА

Завдання 3.

Складіть перелік правил спілкування з батьками за схемою.

 МОЖНА	 НЕ МОЖНА



Домашнє завдання:

1. Опрацювати §21.
2. Пройти узагальнюючий тест за посиланням:
<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=7656773>

*Про здорові стосунки дбаймо –
Фундамент щастя закладаймо!!!!*