

Здоров'я, безпека
та добробут 6 клас

Сьогодні
15.01.

Урок
№18



Самооцінка і здоров'я

Повторення: безпека і ризики

Мета: вивчити та усвідомити важливості самооцінки для психічного та емоційного здоров'я, засвоїти навички позитивної самооцінки та важливості підтримки власного психічного благополуччя, навчити учнів розуміти свої сильні та слабкі сторони, враховувати індивідуальні особливості, розуміти важливості правильного харчування, активного способу життя та профілактики ризикованих звичок. Перекопати учнів у тому, що вони самі відповідають за своє фізичне та психічне здоров'я, вивчити методи управління стресом та адаптації до негативних ситуацій, розвивати вміння розпізнавати та ефективно виражати свої емоції, а також розуміння емоцій інших людей, засвоїти навички взаємодії та взаєморозуміння у соціальних відносинах для зміцнення психічного здоров'я.

**Сьогодні
15.01.**

Організація класу. Вправа «Веселка»



Я хочу зробити...

Я хочу, щоби вдалося...

Я налаштований...

Я готовий до...

Я буду намагатися...

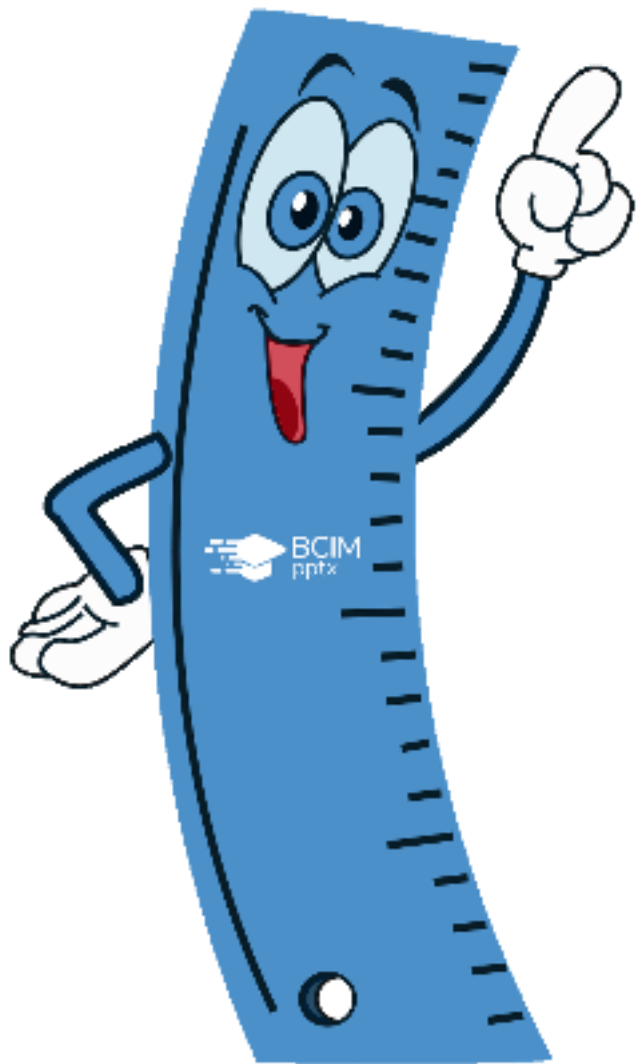
Я мрію...

Мені потрібно...

Оцінку людиною самої себе, своїх здібностей, можливостей і вчинків називають **самооцінкою**.

Самоцінність – усвідомлення своїх сильних сторін, шанобливе ставлення до себе, безумовна любов і прийняття себе.





Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, спорті, спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним кухарем.

Так людина реально зважує
свої якості і при цьому
вважає себе унікальною
особистістю, вартою любові,
поваги й усього найкращого
в житті.



**Ця людина невпевнена у
власних силах, не може
досягти поставленої мети, бо
боїться приймати власні
рішення. Її вчинки залежать
від думок інших людей
через страх, що її
неправильно зрозуміють.**



Людина — впевнена, що лише її думка є правильною, а інші міркують хибно. Така людина не дослухається до порад інших людей, ставить себе вище тих, хто поруч.



Сьогодні
15.01.

Досліди, як самооцінка людини впливає на її зовнішній вигляд і здоров'я.

Звичка сутулитися

Пряма постава

Нерішучі жести і хода

Невпевнений голос

Невпевнений,
розгублений голос

Рішучі жести і хода

Нечітка вимова

Впевнений голос

Впевнений і відкритий
погляд

Чітка вимова

Невпевнений, розгублений погляд





Прочитай текст про те, як самооцінка впливає на здоров'я і поведінку людини.

Станьте в коло (по черзі через екран монітора) Кожен/кожна говорить про те, що він/ вона навчився/навчилася робити, або про свій успіх, наприклад: «Я нещодавно навчився/навчилася їздити на велосипеді». А всі хором: «Ти — молодець!» і піднімають угору великий палець.



**Як підвищити
самооцінку?**



Сьогодні
15.01.

Робота з підручником



**Прочитайте текст «Як обрати мету».
Розглянь приклади цілей.**



**Налаштуйтеся на успіх. Повірте,
що вам це під силу. Для цього
уявіть, як буде добре, коли
досягнете мети.**

**Подумайте, від кого можете
отримати пораду та
допомогу. Зверніться до
НИХ.**





Сьогодні
15.01.

На шляху до своєї мети

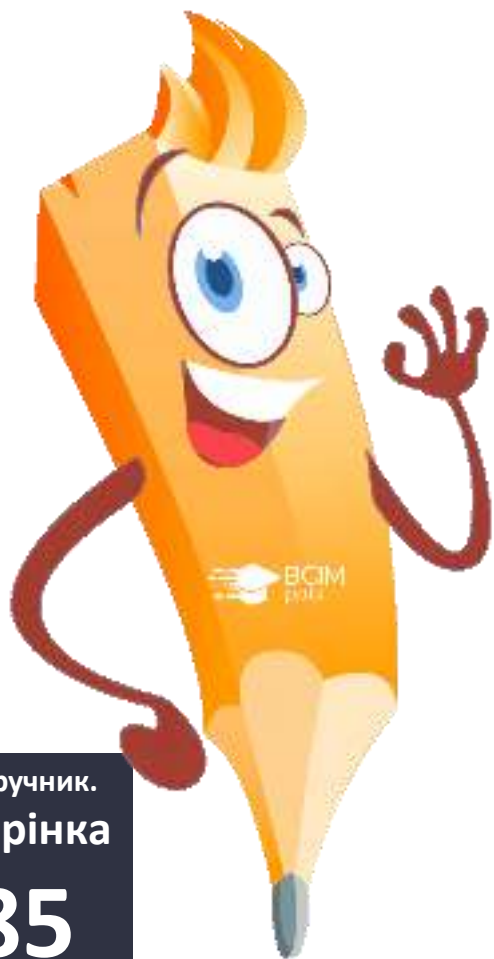


**Щодня оцінюйте свої
результати.**

**Не бійтеся помилок і невдач.
Якщо у вас щось не виходить,
сприймайте це як нагоду
змінити свої плани та
спробуйте ще раз**



**Вітайте себе з кожним успіхом.
Сприймайте це як належну
винагороду за вашу працю, терпіння і
силу волі. Людина, яка не любить
себе, схильна применшувати свої
досягнення, вважати їх випадковими.
Тож тільки-но подумаете про себе
погано, згадайте те, що вам вдалося,
за що вас похвалили.**



Сьогодні
15.01.

Поясни прислів'я

Задер носа, що кочергою
не дістанеш.

Високо злетів, та низько сів.



Сьогодні
15.01.

Для роздумів



Чому, на твою думку,
самооцінка впливає
на якість життя?



Те, як людина оцінює себе, може відігравати значну роль у підтримці емоційного та фізичного стану, якості життя, стосунків з собою та іншими. Адекватна самооцінка допомагає людині плекати життєстійкість, самоповагу та знаходити баланс між різними сферами життя. Висока самооцінка сприяє особистісному зростанню, самоствердженню дитини.



**Сторінки 81-85 читати
і переказувати.
Створіть свій власний
проект
самовдосконалення.**

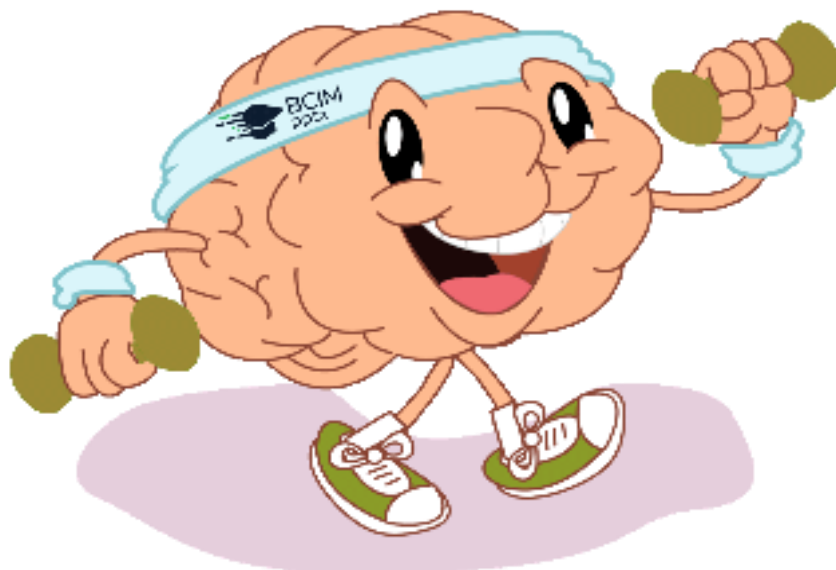
Сьогодні
15.01.

Рефлексія

Мені було
важко

Мені все
вдалося

Я старався/
старалася



Треба
потренуватися