

Сьогодні
13.03.2025

Урок
№024



Узагальнення з розділів: Психічне, духовне та соціальне здоров'я. Підготовка до тесту



Мета: Пригадати що таке толерантність та дискримінація. Що таке емоції, емоційний інтелект. Співчуття (емпатія та співпереживання). Повторити що таке право, права та обов'язки. Спілкування та які бувають види. Які бувають стилі поведінки. Що таке Булінг та Кібербулінг

Сонце ранком розбудило,
Підняло і звеселило.
Потім чемненько сказало:
– Швидше поспішай,
Не лілуйсь, не позіхай.
Сонячний заряд візьми,
З ним в країну Знань іди!



Сьогодні
13.03.2025



Мал. 17

УЧИМОСЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з вашими, називають *толерантністю*. Наприклад, поруч живуть люди різних національностей, які мають різні традиції, відзначають різні свята, сповідують різну віру, ходять чи не ходять до церкви. Але ніхто не поводить себе через це зверхньо і не почувається приниженим. Коли таке правило панує в суспільстві, у ньому немає місця для ворожнечі.

Так і в нашому щоденному житті. Кожен може мати різні смаки й уподобання, інакше висловлюватися, вдягатися, вболівати за іншу футбольну команду. Та це не заважає нам залишатися друзями, любити й поважати одне одного. Отже, толерантність — це доброзичливість, визнання за кожною людиною права бути іншою. І неодмінно пошук компромісу — того, що зближує, а не роз'єднує людей з різними поглядами.

МИ РІЗНІ, АЛЕ РІВНІ

Усі люди різняться між собою. Одні мають білий колір шкіри, інші — чорний або жовтий; одні люди високі, інші — невисокі на зріст; одні — стрункі, інші — повні.

Звісно, на відмінності звертають увагу. Але це не означає, що хтось є кращим за інших. Хоча в історії були часи, коли лише через колір шкіри чи соціальне походження одних людей вважали гіршими за інших. Таке явище називають упередженим ставленням.

А коли через таке ставлення порушують права людей — на навчання, роботу, медичну допомогу — це називають *дискримінацією*.

Повага - це турботливе й чемне ставлення до всіх людей без винятку.

Повага, також респект — означає шанування або пошану, яку людина має (або отримує від) когось або чогось через свої якості, досягнення чи навички.

Самоповага - це внутрішня оцінка та повага до себе, своїх цінностей, можливостей і гідності. Це віра у власну цінність і здатність до досягнень.

Емоції – це реакції, в яких виявляється ставлення до навколишнього світу, людей, тварин й до самих себе.



Позитивні (радість, любов, захоплення, задоволення)

Негативні (гнів, страх, жах, огида, розпач, образа)

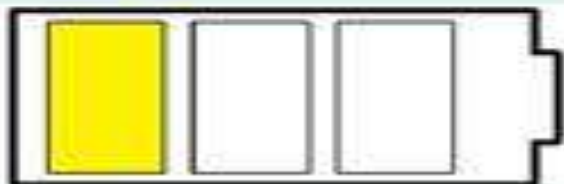
РОЗВИВАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Емоційний інтелект - це вміння розпізнавати свої емоції та керувати ними. А також враховувати почуття інших.



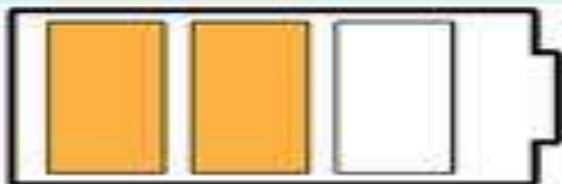
Сьогодні
13.03.2025

Розгляньте мал. 52 і обговоріть, **який рівень емоційного самоконтролю ви маєте.**



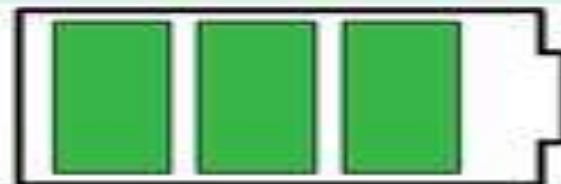
Низький рівень

Емоції часто переповнюють вас, і ви нічого не можете з ними вдіяти. Іноді навіть не можете пояснити, що відчуваєте



Середній рівень

Ви розумієте, що відчуваєте, але іноді опиняєтеся в потоці емоцій і вам важко впоратися з ними



Високий рівень

Ви розпізнаєте і приймаєте свої емоції, умієте коректно висловлювати та відпускати негативні почуття





Співчуття (емпатія, співпереживання) є частиною емоційного інтелекту. Це вміння поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції.

Що таке правило?

Правило — вимога для виконання якихось умов (або норма поведінки) всіма учасниками якої-небудь дії або гри, організації чи установи, за виконання якого передбачено заохочення, а за невиконання — покарання.

Наявність правил допомагає як дітям, так і дорослим зрозуміти, що в кожній людині є свої кордони, які необхідно поважати.



Отже, що таке право?

Право — система загальнообов'язкових формально визначених правил поведінки загального характеру, що встановлює й охороняє держава для регулювання суспільних відносин.

Чим відрізняється поняття
«правило» і «право»?

Право — це система норм і правил які записані в Конституції і діють у певній країні, а правило — це норма поведінки в установах чи організаціях, або вимога для виконання певних умов, наприклад гри.



Сьогодні
13.03.2025

Робота з підручником. Що таке обов'язки.



Спілкування – це
взаємодія людей, під час
якої вони обмінюються
інформацією, емоціями.
Воно допомагає
зрозуміти один одного.



Вербальним



**використовуючи слова,
презентації, СМС-
повідомлення, листівки.**

Невербальним

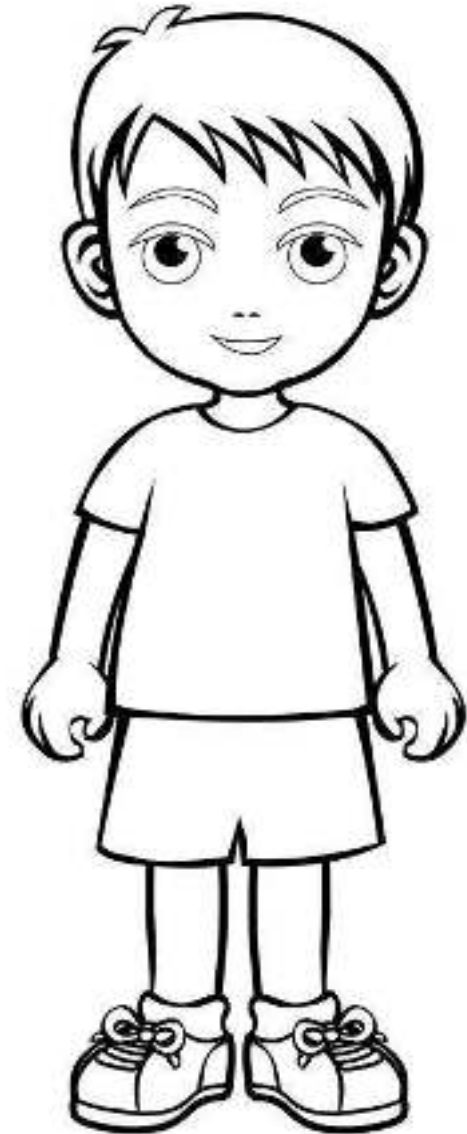


**за допомогою мови тіла:
міміки, жестів, інтонації
тощо.**

Активне слухання.

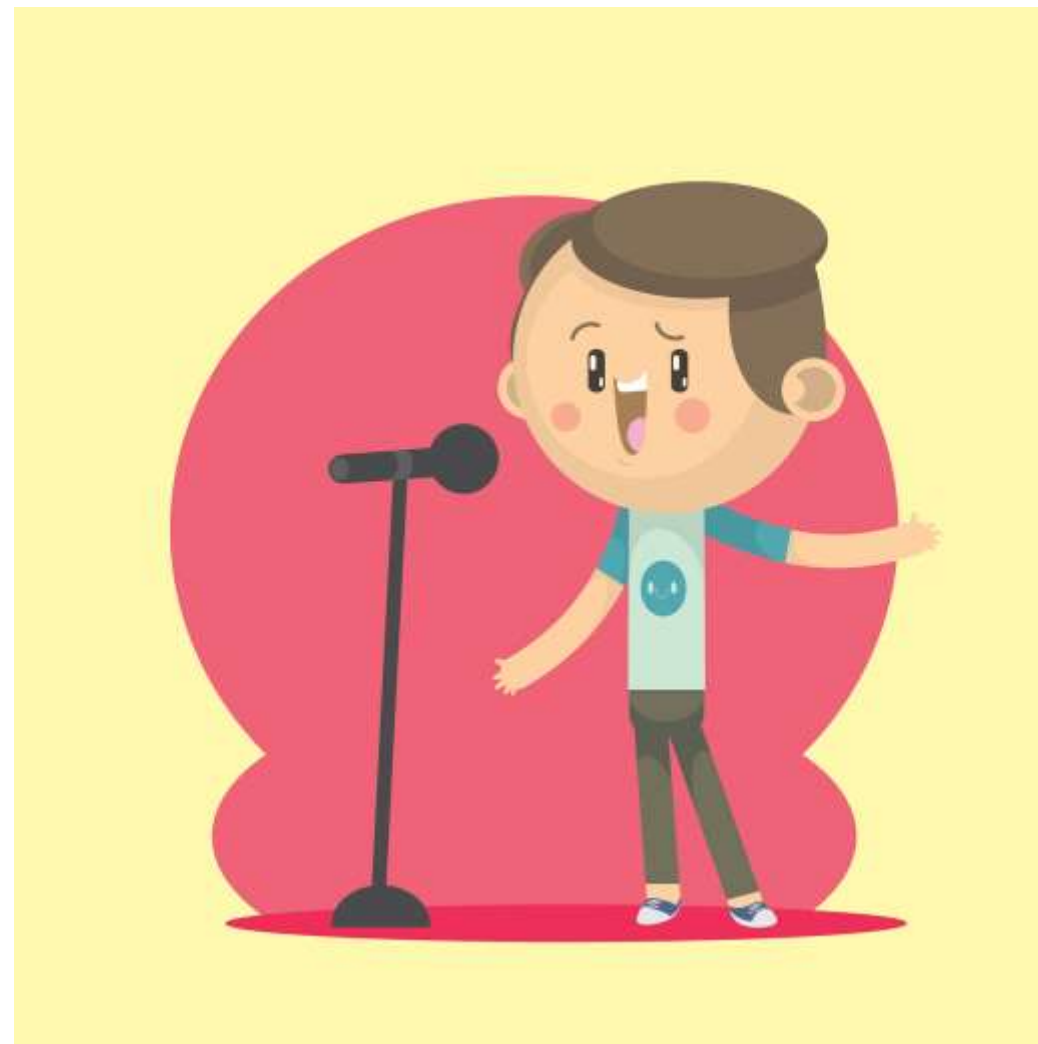
Спілкування — це діалог, під час якого людина і говорить, і слухає. Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Якщо людина тільки удає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе і навіть образити співрозмовника.

Чому важливо використовувати все тіло для активного **слухання**? Щоб бути уважним **слухачем**, потрібно **слухати** не лише вухами, а й усім тілом. Повинна працювати кожна частина тіла під час активного **слухання**.



Активне слухання.

Мозок	— аналізує те, що говорять, уявляє це, відчуває емоції.
Очі	— дивляться на того, хто говорить.
Вуха	— слухають того, хто говорить.
Обличчя	— виражає емоції мімікою.
Рот	— ставить уточнювальні запитання.
Руки	— виражають емоції жестами.
Ноги	— стоять спокійно.



Сьогодні
13.03.2025

Об'єднайтесь у пари. За допомогою мал. 69 по черзі розкажіть одне одному цікавий епізод зі свого життя

Положення тіла: злегка нахилене до того, хто говорить.

Міміка: зосереджений вираз обличчя, уважно і зацікавлено дивиться на того, хто говорить.

Жести: кивання головою у разі розуміння тощо.

Слова: «так-так», «цікаво», «а що було далі?», «чим усе скінчилося?» тощо.



Відпрацюйте навички уважного слухача. Стежте за положенням тіла, мімікою, жестами, словами

Стилі поведінки

Пасивна поведінка

Люди, які поводяться пасивно не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.

Агресивна поведінка

За агресивного стилю спілкування люди намагаються обстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси та почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки та фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться і можуть звинуватити навіть у тому чого вони не робили.

Упевнена поведінка (асертивна)— це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність увічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Упевнену поведінку ще називають гідною, інтелігентною або самостверджувальною. Іноді її плутають з агресивною.

Особисті кордони — це невидимі лінії, які ми малюємо навколо себе, щоб захистити своє фізичне, емоційне та психічне благополуччя. Вони визначають, ким ми є, що ми відстоюємо і що ми готові (або не готові) прийняти від інших.



Сьогодні
13.03.2025

КОРДОНИ БУВАЮТЬ

Соціальні- визначають ваше право на вибір друзів, хобі або роду занять. В соціальні кордони входить і рівень довіри до оточення, і ті правила та норми, які важливі для нас

Фізичні — боронять наше тіло, власну територію, особистий простір. Дозволяють задовольняти базові потреби (сон, їжа, гігієна). Дають право встановлювати й зберігати дистанцію.

Інтелектуальні й духовні — захищають наші цінності, право на свою думку, власні переконання, погляди, політичні уподобання, світогляд, віросповідання.

Емоційні — захищають наше право на власні почуття, реакції, емоційні прояви. Не дозволяють іншим висміювати й знецінювати наші почуття, диктувати, які саме емоції ми маємо відчувати; нав'язувати відчуття провини за те, що ми відчуваємося так або інакше.

Сьогодні
13.03.2025

Що таке дружба?

Який він
справжній друг?

Дякую тобі за твою дружбу



Сьогодні
13.03.2025

Справжній друг

Справжній друг – це людина, якій можна довірити будь-яку таємницю і бути при цьому повністю впевненим та спокійним у тому, що вона не буде розголошена. Друг – це людина, яка буде разом з вами у хвилини радості і смутку, буде щиро радіти успіхам та сумувати через ваші невдачі.

Вірний друг розуміє і поважає ваші кордони. Він не переступає їх і не змушує вас почуватися незручно, вторгаючись у ваш особистий простір. Такі друзі розуміють, що у кожного є свої кордони, і поважають їх, незважаючи ні на що. Вони цінують вашу індивідуальність і особистий простір.



Сьогодні
13.03.2025

Завантажте бланки за першим QR-кодом. Запишіть у них риси вашого
ідеального друга / ідеальної подруги



Сьогодні
13.03.2025

Робота з підручником. Булінг



Сьогодні
13.03.2025

Булінг (від англ. bully-хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) – це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, травлі, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи.



Сьогодні
13.03.2025

Ознаки булінгу



Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям. Жертву:

Висміюють

Залякують

Дражнять

Знущаються

Принижують

Шантажують

Ігнорують

Б'ють

Псують речі

Обзивають

Поширюють
плітки

Оприлюднюють
особисту
інформацію

Сьогодні
13.03.2025

Що робити якщо ти став жертвою Булінгу!

Перше і найголовніше правило – не тримай це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають, цього не слід соромитись.

Не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують.

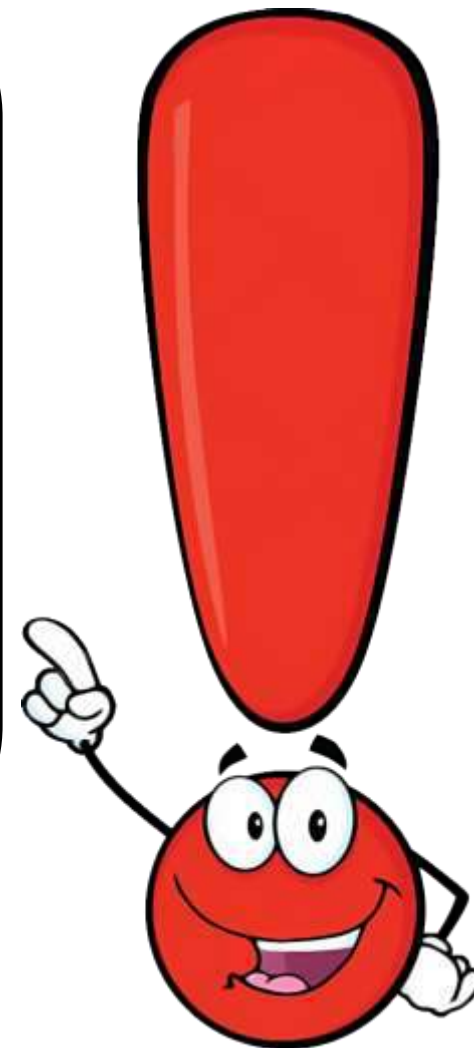
Якщо цькування у школі перетворились із словесних на фізичні – йди до психолога, директора чи завуча та докладно розкажи про проблему

Сьогодні
13.03.2025

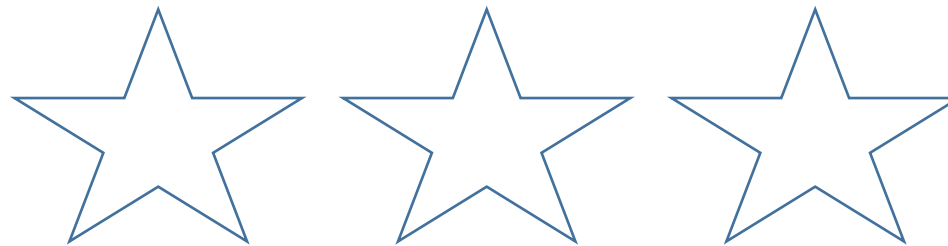
Робота з підручником. Кібербулінг



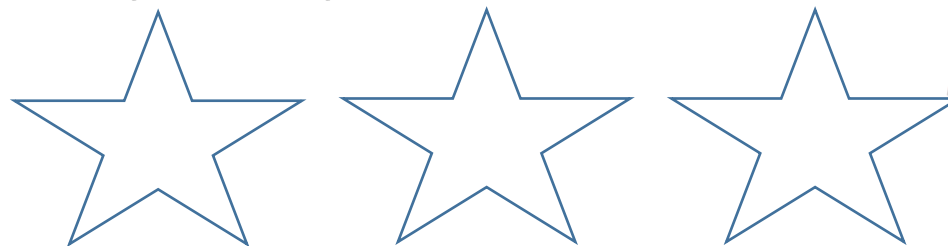
- Якщо ви помітили, що когось ображають в інтернеті, — заступіться за них.
- Якщо ви отримуєте електронні листи з образами, обов'язково розкажіть про це дорослим або поговоріть про це з друзями.
- Якщо про ваших однокласників/однокласниць в інтернеті поширюють плітки, фейки, особисті фото, відео, повідомте про це адміністрації школи.



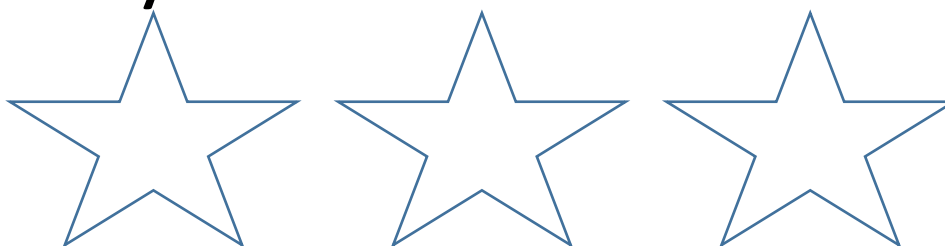
Я можу розповісти про
переваги дружби.



Я можу розпізнати ознаки булінгу та
кібербулінгу.



Я знаю, як впоратися з булінгом.



Сьогодні
13.03.2025

Домашнє завдання



**Повторити матеріал
розділів Психічне, духовне та
соціальне здоров'я.
*Підготуватися та виконати
тест за посиланням.***

Сьогодні
13.03.2025

Рефлексія «Імбирний настрій». Обери емотикон, який відповідає твоєму настрою в кінці уроку

Я з усім справився



Мене урок розлютив



Я дуже втомився

Все було легко та просто



Було складно та нічого не зрозуміло



Більше сміху ніж навчання



Чекаю наступний урок