Здоров'я, безпека та добробут

> Сьогодні 04.04.2025

Уроκ
№27





Аналіз діагностувальної роботи. Робота над виправленням та попередженням помилок.



- MeTa: оцінити рівень засвоєння учнями матеріалу з тем «Фізична складова здоров'я» та «Психічна і духовна складові здоров'я».
- Надати учням зворотний зв'язок щодо допущених помилок, коригувати неправильні відповіді та поглиблювати знання з теми.
- Розвивати вміння учнів самостійно аналізувати свої помилки та працювати над їх виправленням.
- Сприяти розвитку критичного мислення у процесі самоконтролю та аналізу власних відповідей.
- Розвивати навички активного навчання через рефлексію й корекцію помилок.
- Виховувати відповідальність за власне здоров'я через усвідомлення важливості кожної складової здоров'я (фізичної, психічної та духовної).
- Формувати бажання учнів працювати над собою, виправляти помилки та постійно вдосконалювати свої знання й навички в області здорового способу життя.
- Сприяти розвитку у учнів навичок планування та самоорганізації для досягнення здорового балансу між фізичним, психічним і духовним здоров'ям.







Усміхнися всім навколо:

небу, сонцю, квітам, людям.

І тоді обов'язково

день тобі веселим буде!



Зміни в підлітковому періоді

У підлітковому віці людина:

має власні погляди на події, що відбуваються

вчиться керувати собою

набуває нових пізнавальних можливостей

робить перший життєвий вибір

змінюється фізично

по-новому спілкується з батьками, з однолітками



Цінності, які найчастіше називають ваші ровесники

безпека

можливість займатися улюбленою справою

здоров'я своє і близьких

дружна родина

цікаве дозвілля

зовнішня краса

успіхи у школі

пригоди

популярність

любов

багато грошей

вірна дружба

самовираження

модний одяг

незалежність

душевний спокій

сучасні гаджети











Які цінності є важливішими для вас — матеріальні чи духовні?



Обговоріть

Як виникають емоційні реакції?

Чому емоції важливі для людини?





Складові емоційного інтелекту

Емоційна обізнаність

Управління своїми емоціями

Самомотивація

Емпатія

Розпізнавання емоцій інших людей



Побесідуймо

Чи вважаєте ви себе психологічно врівноваженою людиною? Поясніть свою думку.



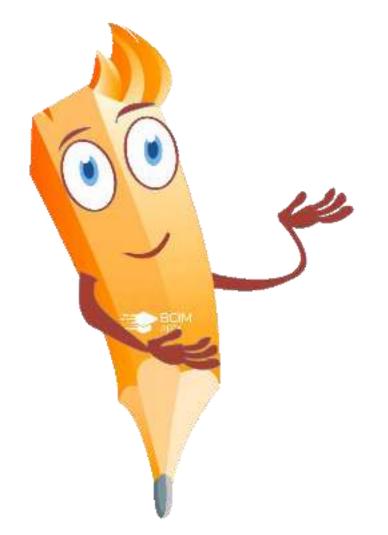


Чи доводилося тобі замислюватися про свої успіхи й поразки, переваги й недоліки, намагаючись оцінити свої сили?









Як люди поводяться в різних ситуаціях?



Є люди з адекватною самооцінкою

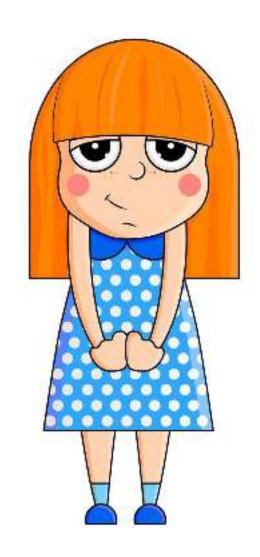
Так людина реально зважує свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого в житті. Таку самооцінку ще називають здоровою.





Є люди із заниженою самооцінкою

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





Є люди із завищеною самооцінкою

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.





Подивіться відео про стрес. Назвіть три основні реакції організму людини на стрес







Конфлікт — це зіткнення протилежних інтересів, думок, поглядів людей, що супроводжується негативними проявами.





Поясни прислів'я

«На колір і смак товариш не всяк».





Слово вчителя

Для залагодження таких конфліктів важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати й поважати право іншої людини на власну думку.





Види конфліктогенів

образи

повчання

зневажливе ставлення

нечесність, нещирість

висміювання

порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати)

вихваляння

деякі узагальнення: «ти завжди», «ти ніколи»

категоричні судження



Шість кроків до вирішення конфліктів



6 крок

Висловлюйте повагу

5 крок

Поводьтеся асертивно (гідно, впевнено)

4 крок

Застосуйте навички активного слухання

3 крок

Заспокойте опонента

2 крок

Опануйте себе

1 крок





Рефлексія. Вправа «Обмін думками»



- Який вид роботи вам найбільше сподобався?
- Що нового ви дізналися сьогодні на уроці?
- Де можна використати здобуті знання?

