

Здоров'я безпека і  
добробут

Сьогодні  
05.03.25

Урок  
№25

## Стосунки з однолітками



**Мета:** дати учням розуміння важливості стосунків з однолітками, що взаємодія з однолітками є важливою складовою їхнього соціального розвитку і добробуту, вдосконалити навички ефективного спілкування з однолітками, включаючи вміння слухати, виражати свої думки і почуття, розв'язувати конфлікти та співпрацювати, розвивати спроможність сприймати почуття та думки інших людей, проявляти емпатію та співчуття до своїх однолітків, навчитися розуміти свої сильні та слабкі сторони, приймати себе такими, які вони є, і розвивати позитивне ставлення до себе, розуміти, що сприятливі стосунки з однолітками сприяють формуванню підтримуючого та дружнього соціального середовища в школі та поза її межами, навчити впізнавати конфліктні ситуації та розвивати навички їхнього попередження та вирішення шляхом конструктивного діалогу та співпраці.

Сьогодні  
05.03.

Організація класу



Тож сьогодні, любі діти,  
Хочу я вам побажати  
Всі знання із апетитом  
На уроці поглинати.  
А щоб ці знання і вміння  
Вам не стали тягарем,  
Побажаю всім терпіння  
І старання.  
Тож почнем!

Пригадайте, що ми вивчали на минулому уроці.

Ми дізнались що таке стосунки, та які стосунки бувають. Що таке сім'я та сімейні стосунки. Які бувають ознаки здорових стосунків. Та як налагодити дружні стосунки.



Сьогодні  
05.03.

Дай відповідь на запитання

**Чи впливає  
хтось на твої  
рішення?**





**Як ви вже знаєте, на наші рішення і поведінку суттєво впливають люди, яким ми довіряємо. У вашому віці це насамперед дорослі — батьки/опікуни і вчителі. Однак у всьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, підлітки часто покладаються на думку друзів. Тому треба навчитися розрізняти **позитивні** й **негативні** впливи.**

Сьогодні  
05.03.

## Приклади впливів однолітків

Пояснити математику. (П)

Дати почитати книжку. (П)

Навчити їздити на  
велосипеді. (П)

Запропонувати сигарету. (Н)

?

**Проведіть мозковий штурм. Наведіть 10 прикладів впливів однолітків і запишіть їх на дошці.**

**Напишіть літеру «П» поруч із позитивними впливами та літеру «Н» — поруч із негативними.**



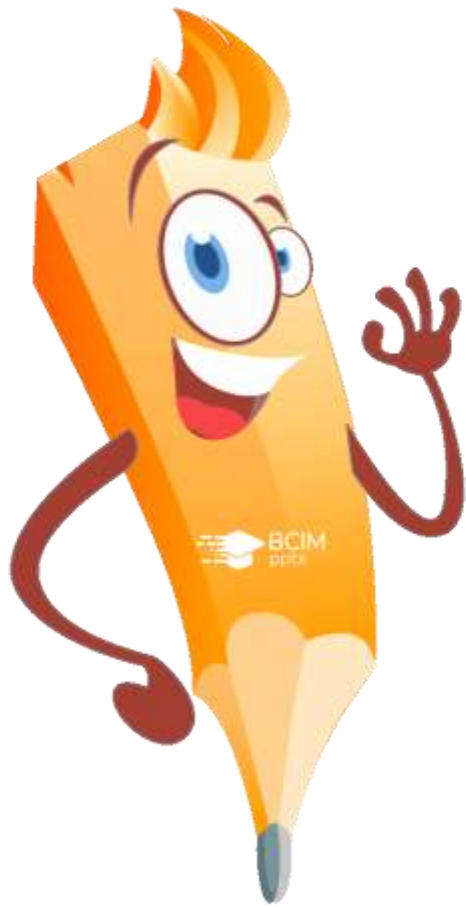


**Опишіть випадок зі свого життя,  
коли ви під впливом друзів  
зробили щось таке, про що потім  
шкодували.**

- **Що сталося?**
- **Які це мало наслідки?**
- **Що ви відчували у зв'язку з цим?**
- **Як можна було вчинити краще?**







**Одним із сучасних видів спілкування є маніпуляція. До неї вдаються люди, які хочуть впливати на почуття й поведінку людей, щоб одержати бажане. Будь-хто може зазнати впливу спритного маніпулятора/спритної маніпуляторки.**



**Маніпуляції** — коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском чи шляхом обману, надаючи недостовірну інформацію .

# Як помітити, що вами маніпулюють

- Розмова дуже швидко заходить про співрозмовника, крутиться лише довкола нього
- Особа постійно повертається до однієї теми
- Співрозмовник не задіює "мову тіла" і уникає зорового контакту
- На деякі пропозиції людина реагує неадекватно
- Намагається використовувати різні тактики з однією метою
- Ви відчуваєте неприємні емоції, коли розмовляєте з людиною

## Як вберегтися від маніпуляцій

1. Навчіться розпізнавати маніпуляції
2. Прислухайтесь до власних відчуттів
3. Не мовчіть та викривайте маніпуляції
4. Працюйте над самооцінкою і довіряйте собі
5. Бороніть свої кордони



Сьогодні  
05.03.

Робота в підручнику



**Прочитайте про можливі способи маніпуляцій.**



**Об'єднайтесь у пари та розкажіть про випадки, коли  
вами намагалися маніпулювати.**



Сьогодні  
05.03.

Робота в підручнику



**Ознайомтеся з порадами: Як сказати «Ні»**

**За допомогою порад  
розіграйте діалоги відмови  
від небажаних пропозицій.**





Сьогодні  
05.03.

Домашнє завдання



**Параграф 21**  
**Сторінки 122-125**  
**читати і переказувати.**

Сьогодні  
05.03.2025

Рефлексія. Дай відповіді цеглинками LEGO

У мене все  
вийшло



Було  
важко



Нічого не  
зрозумів

