

Дата: 28.02.2025р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-А

# ЯК РЕАГУВАТИ НА ЗМІНИ ТА КРИТИКУ



# ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ТЕМИ ВИ:

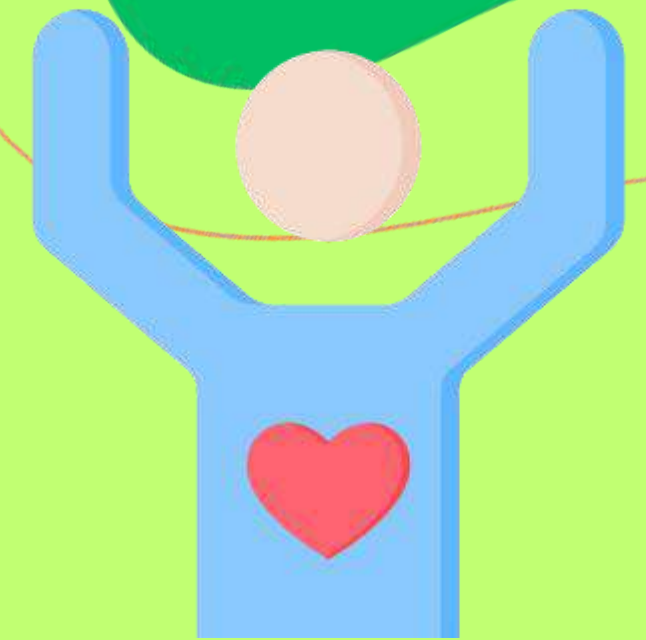
- пригадаєте, що таке самооцінка
- дослідите особливості розвитку підлітка
- обговорите, як адекватно реагувати на критику
- проаналізуєте способи підвищення самооцінки

# САМООЦІНКА -

**це те, як людина ставиться до**

**себе й оцінює себе у різних**

**сферах життя: навчанні, спорті,  
стосунках тощо.**





# САМООЦІНКА

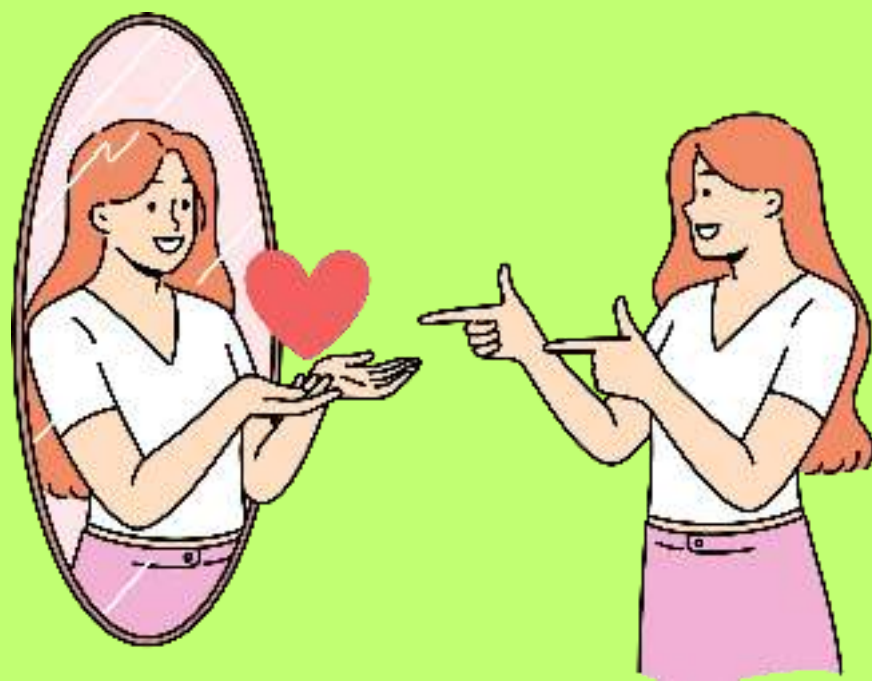
**Завищена**

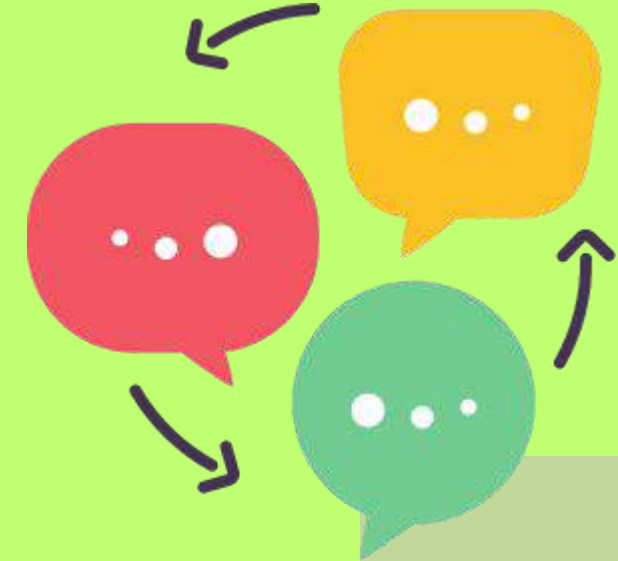


**Занижена**



**Адекватна**





**ПРОЧИТАЙТЕ СИТУАЦІЮ. ОБГОВОРІТЬ, ЯКА  
У ХЛОПЧИКА САМООЦІНКА:** завищена, занижена  
чи адекватна.

ШЕСТИКЛАСНИК СЕРГІЙКО НЕЩОДАВНО  
ЗАПИСАВСЯ ДО БАСЕЙНУ І ВЖЕ ВИГРАВ ОДНЕ  
ЗМАГАННЯ. ТРЕНЕР ВВАЖАЄ ЙОГО ТАЛАНОВИТИМ.  
АЛЕ СЕРГІЙКО ДУМАЄ, ЩО ТРЕНЕР ПОМИЛЯЄТЬСЯ  
ЩОДО ЙОГО ЗДІБНОСТЕЙ, А СВОЮ ПЕРЕМОГУ  
ВВАЖАЄ ВИПАДКОВОЮ.





**.PUBERTY.**



# **ПІДЛІТКОВИЙ ВІК — ЦЕ ПЕРІОД СТРИМКИХ ЗМІН ТА ДОЗРІВАННЯ ЛЮДИНИ: БІОЛОГІЧНОГО, ПСИХІЧНОГО, СОЦІАЛЬНОГО І ДУХОВНОГО.**

## **ЦЕ ПЕРІОД ЗМІН:**

- БІОЛОГІЧНИХ – ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ З ВАШИМ ТІЛОМ,
- ПСИХОЛОГІЧНИХ – ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ У ВАШИХ ДУМКАХ, ПОЧУТТЯХ І ПОТРЕБАХ,
- СОЦІАЛЬНИХ – ЗМІНЮЮТЬСЯ СТОСУНКИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ
- ДУХОВНИХ – ПОШУК ВЛАСНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ.



**БІОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ** — СУКУПНІСТЬ ЗМІН, ЩО  
ВІДБУВАЮТЬСЯ в організмі дитини під час її  
дорослішання.

**АКСЕЛЕРАЦІЯ** - ПРИСКОРЕННЯ ФІЗИЧНОГО  
РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ, А ТАКОЖ ЗАГАЛЬНЕ  
ЗБІЛЬШЕННЯ СЕРЕДНЬОГО ЗРОСТУ, МАСИ ТА  
ФІЗИЧНОЇ СИЛИ НАСТУПНИХ ПОКОЛІНЬ.



# ПСИХІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ ЗАВЕРШУЄТЬСЯ З ДОСЯГНЕННЯМ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ.



**ЕМОЦІЙНО ЗРІЛА ЛЮДИНА КОНТРОЛЮЄ ПРОЯВИ ЕМОЦІЙ, ПРАВИЛЬНО  
ВИСЛОВЛЮЄ СВОЇ ПОЧУТТЯ, ДОЛАЄ ТРИВОГУ, ЩОДЕННІ СТРЕСИ  
ТА ЖИТТЄВІ ПОТРАСІННЯ.**



**ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО ЗРІЛА ЛЮДИНА ЛОГІЧНО МИСЛИТЬ, ЧІТКО  
УСВІДОМЛЮЄ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ, РОБИТЬ ПРАВИЛЬНІ  
ВИСНОВКИ, ПРИЙМАЄ ВИВАЖЕНІ РІШЕННЯ, ДИСКУТУЄ ЗА  
ДОПОМОГОЮ АРГУМЕНТІВ.**

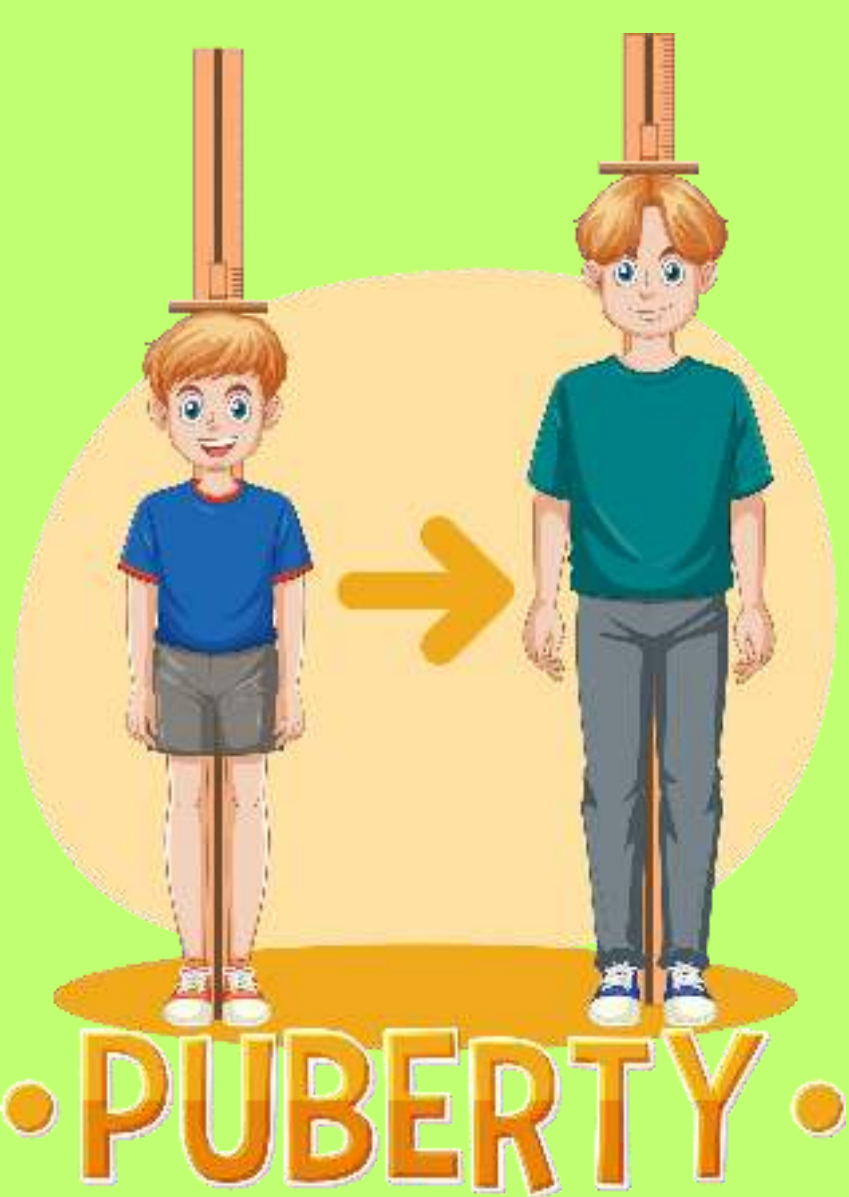


**СОЦІАЛЬНА ЗРІЛІСТЬ** — ЗДАТНІСТЬ НЕ ЛИШЕ ДІЯТИ  
У ВЛАСНИХ ІНТЕРЕСАХ, А Й НАЛАГОДЖУВАТИ ТА  
ПІДТРИМУВАТИ СТОСУНКИ, КОНСТРУКТИВНО  
ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ, ВІДПОВІДАТИ ЗА СВОЮ  
ПОВЕДІНКУ.



**ДУХОВНА ЗРІЛІСТЬ** ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ УМІННЯМ ВІДРІЗНЯТИ  
ДОБРО ВІД ЗЛА, ФОРМУВАННЯМ ОСОБИСТОЇ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ,  
УСВІДОМЛЕННЯМ ВАЖЛИВИХ ПРИНЦИПІВ І СЕНСУ ЖИТТЯ.





# СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ

ПУБЕРТАТ АБО СТАТЕВЕ  
ДОЗРІВАННЯ — ПРОЦЕС  
ДОСЯГНЕННЯ ОРГАНІЗМОМ  
АНАТОМІЧНОГО,  
ФІЗІОЛОГІЧНОГО ТА  
ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ,  
ДОСТАТНЬОГО ДЛЯ  
РОЗМНОЖЕННЯ.







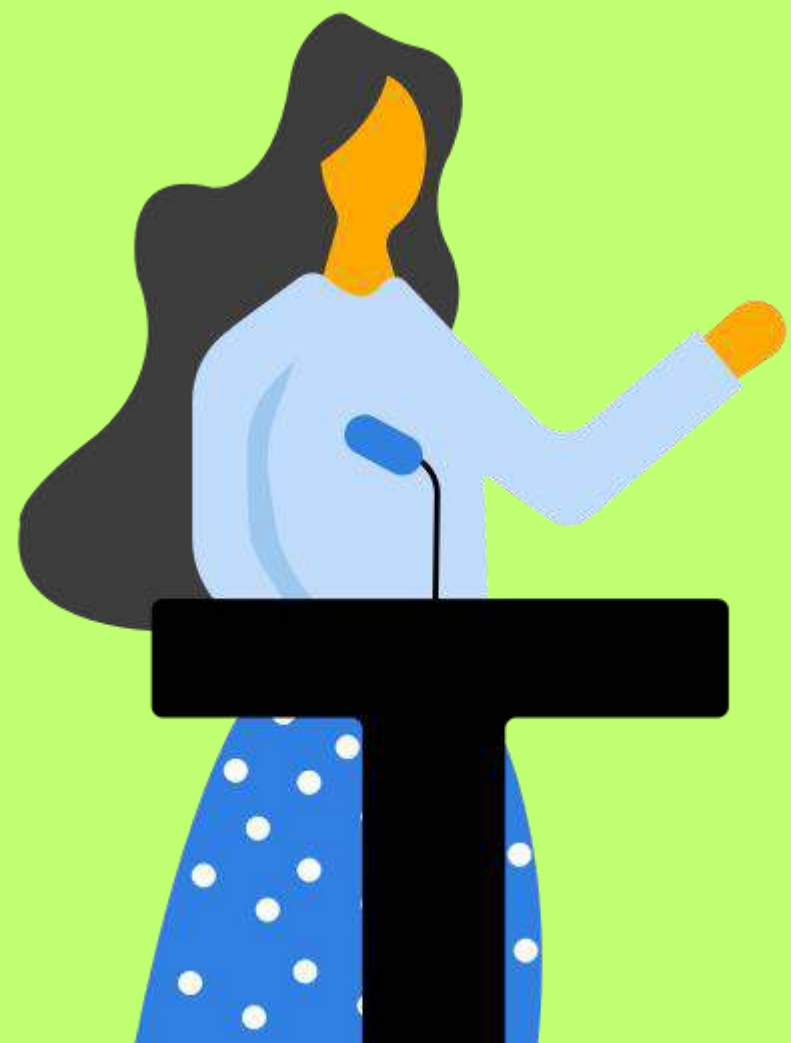
**Статеві зміни у дівчаток зазвичай починаються у віці 8-13 років і закінчуються приблизно в 15-16 років. У хлопчиків початок цього процесу зазвичай стартує між 10 та 14 роками і завершується близько 17-19 років.**







По черзі продовжте фразу:  
**«Я позитивно ставлюся до  
змін, які відбуваються у  
підлітковому віці, тому  
що...».**



# ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ



- Припиніть порівнювати себе з іншими людьми
- Не засуджуйте себе
- Використовуйте афірмації
- Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими Вас підтримати
- Сформуйте список Ваших позитивних якостей
- Дійте!

**Пам'ятайте, Ви - унікальна особистість, з  
величезними можливостями та  
потенціалом!!!**

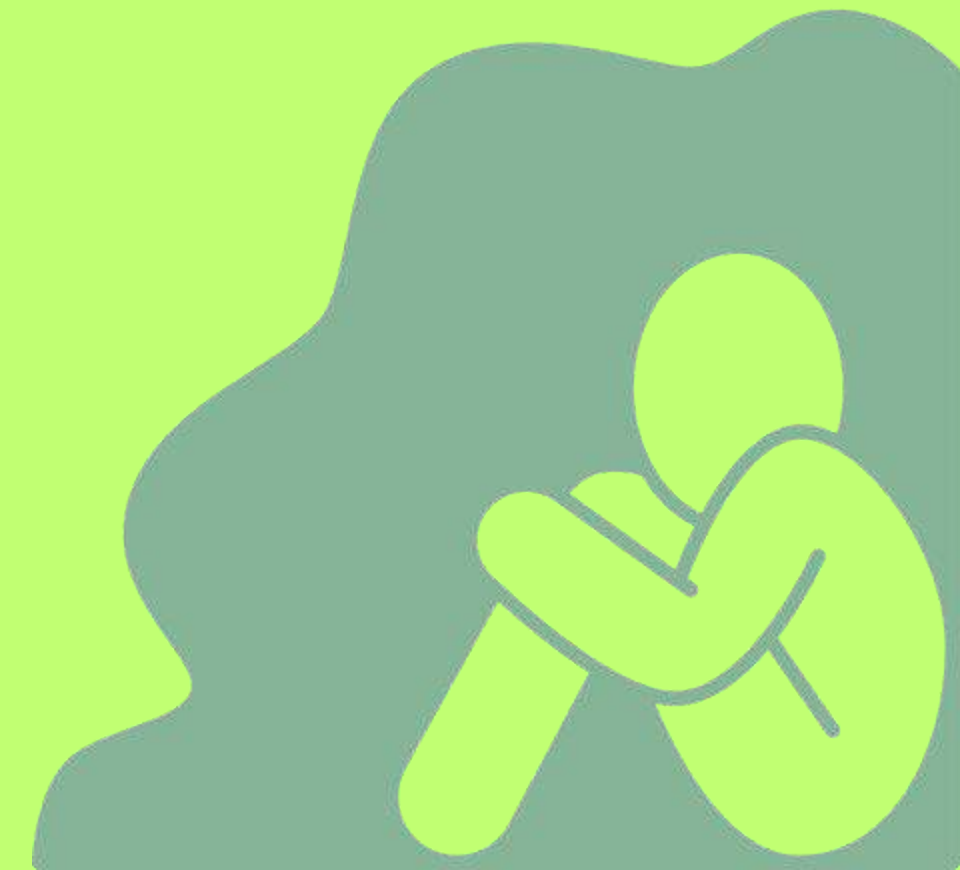


# ЯК СТАВИТИСЯ ДО КРИТИКИ

Критика з боку інших людей —  
поширена причина порушення  
психологічної рівноваги та заниженої  
самооцінки.



Критика буває справедливою і несправедливою,  
висловленою в тактовній чи у принизливій формі.





Прочитайте притчу «Віслюк» на с. 192, або перегляньте відео за посиланням  
[https://www.youtube.com/watch?v=TZwqMn\\_fEkc&t=189s](https://www.youtube.com/watch?v=TZwqMn_fEkc&t=189s)

**Чужа д**





# Обговоріть:

- чи траплялися схожі ситуації у вашому житті?
  - як ви тоді вчинили?
  - чи правильний висновок зробив цей чоловік?
- Пригадайте ситуацію зі свого життя, коли вас несправедливо критикували. Опишіть цю ситуацію.
- як ви тоді поводитися: пасивно, агресивно чи впевнено?
  - як би ви повелися, опинившись у такій ситуації ще раз?



## **Домашнє завдання.**

**Проаналізуйте свою самооцінку. Створіть список кроків, які ви маєте виконати для того, щоб покращити її.**



**Роботу надішли на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com).**

**Успіхів!!!**

**Повторення теми “Психологічна стійкість і допомога при стресах”.**

**HOMEWORK**