

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
04.04.2025

Урок
№27



**Аналіз діагностувальної роботи. Робота над
виправленням та попередженням помилок.**



Мета: 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?**

Як виникають емоційні реакції?

Чому емоції важливі для людини?



Складові емоційного інтелекту

Емоційна обізнаність

Управління своїми емоціями

Самомотивація

Емпатія

Розпізнавання емоцій інших людей

**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 поведуться
в різних ситуаціях?**

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.



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.



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



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



**«На колір і смак товариш
не всяк».**



**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

категоричні судження

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

Шість кроків до вирішення конфліктів



Розв'язуйте проблему

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

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

