Здоров'я, безпека та добробут

> Сьогодні 21.03.2025

**Уро**κ №26





Діагностувальна робота з тем «Фізична складова здоров'я» та «Психічна і духовна складові здоров'я».



- Meta: оцінити рівень засвоєння учнями матеріалу з тем «Фізична складова здоров'я» та «Психічна і духовна складові здоров'я».
- Провести діагностику знань і навичок учнів щодо розуміння основних складових здоров'я та їх взаємозв'язку.
- 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.



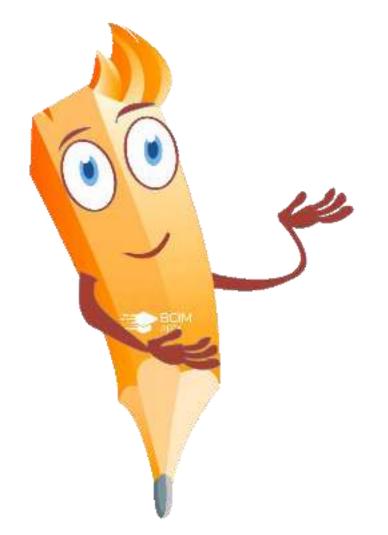


Чи доводилося тобі замислюватися про свої успіхи й поразки, переваги й недоліки, намагаючись оцінити свої сили?









Як люди поводяться в різних ситуаціях?



#### Є люди з адекватною самооцінкою

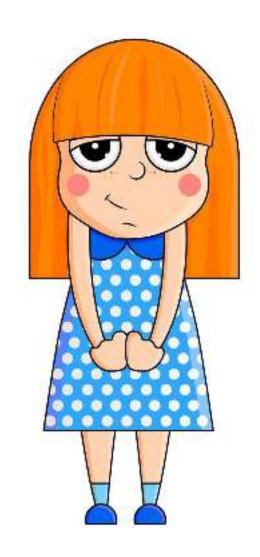
Так людина реально зважує свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого в житті. Таку самооцінку ще називають здоровою.





#### 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?

