

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
14.02.25

Урок
№17

Повторення

Розділ 2

Психічне і духовне здоров'я



Мета: забезпечити розуміння важливості фізичної активності, правильного харчування, а також інших аспектів здоров'я, що сприяють нормальному фізичному та психічному розвитку підлітка. Вивчити та усвідомити важливості самооцінки для психічного та емоційного здоров'я, засвоїти навички позитивної самооцінки та важливості підтримки власного психічного благополуччя. Пояснити основні етапи ухвалення рішень, розкрити важливість розуміння альтернатив та їхніх наслідків, розглянути поняття соціального тиску та його ролі в ухваленні рішень. дати учням розуміння, що здоров'я є важливою складовою якісного та повноцінного життя. Учні повинні зрозуміти, як звички та стиль життя впливають на фізичне та психічне здоров'я, вивчити негативний вплив тютюну на здоров'я, включаючи фізичні та психічні наслідки. Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на організм та здоров'я в цілому. Розглянути наслідки вживання наркотиків та їхнього впливу на фізичне та психічне здоров'я.

Повторення: Життя і здоров'я людини.

Сьогодні
14.02.25

Організація класу



**Розвиток підлітка
включає в себе три
складові.**

- 
- 1. Фізичний розвиток**
 - 2. Психічний розвиток**
 - 3. Розвиток потреб**

Фізичний розвиток — це зміни у зрості людини, її масі, пропорціях та функціях тіла.

Фізичний розвиток - це показник процесів росту і формування дитячого організму. Він визначає процес формування, дозрівання організму на кожному відрізку часу. Отже, під фізичним розвитком розуміють сукупність властивостей будови тіла і роботи всіх його органів. Вони і визначають запас фізичних сил організму.



Період від 10 до 13 років називають раннім підлітковим віком. У хлопчиків він починається на один-два роки пізніше, ніж у дівчаток. Підлітковий вік – це перехідний етап між дитинством та дорослістю.

Початок цього періоду характеризується деяким збільшенням маси тіла. Не варто переживати через це – так Ваш організм готується до стрибка зросту, під час якого витрачаються накопичені запаси. Адже за рік Ви можете вирости на 8-10 сантиметрів.



Сьогодні
14.02.25

Фізичний розвиток у ранньому підлітковому віці характеризується такими змінами (записати)

Швидкий «стрибок» рост

Тіло росте нерівномірно

**Нерідко непропорційно
довгі ноги**

**Спостерігається різке
збільшення маси тіла**

**Дещо порушена
координація рухів**

**Можуть початися
косметичні проблеми**

Ви вступаєте у період швидких змін. Змінюються не лише зріст, пропорції та форма вашого тіла. Ви відчуваєте зміни і свого емоційного стану.

**Таким чином відбувається
Психічний розвиток**



Сьогодні
14.02.25

Психічний розвиток у ранньому підлітковому віці характеризується

**Люблять проводити дослід,
виконувати проекти**

**Зростає здатність до засвоєння
значних обсягів текстової
інформації**

**Реагують емоційніше, дехто
потерпає від різких перепадів
настрою. Зростає рівень
тривожності**

**Турбує проблема «нормальності»,
дехто переживає, що розвивається
надто швидко, інші непокояться
через затримку розвитку**

**Добре аналізують наведені ситуації,
порівнюють їх, роблять висновки**

**Психічний розвиток підлітка –
це розвиток його пізнавальної,
емоційної, вольової сфери
становлення суб'єктивного світу
особистості її самосвідомості.**

**У період Психічного розвитку
відбувається зміна потреб і видів
діяльності.**



Сьогодні
14.02.25

Розглянь піраміду людських потреб

Потреби — це необхідність у чомусь значущому для життя людини. Одні потреби називають матеріальними, а інші — духовними. До матеріальних належать першочергові потреби людини в їжі, воді, одязі та житлі.



Чимало людей і досі переконані, що про власні потреби дбають тільки егоїсти. А добра людина, мовляв, повинна піклуватися лише про інших. Можливо, так думає і хтось із ваших знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психологічно благополучним.



Оцінку людиною самої себе, своїх здібностей, можливостей і вчинків називають **самооцінкою**.

Самоцінність – усвідомлення своїх сильних сторін, шанобливе ставлення до себе, безумовна любов і прийняття себе.





Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, спорті, спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним кухарем.

Сьогодні
14.02.25

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.



Сьогодні
14.02.25

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.



Сьогодні
14.02.25

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.



Сьогодні
14.02.25

Види рішень

Прості рішення

Щоденні рішення

Складні рішення



Наведіть приклади кожного виду рішень.

**Обговоріть ланцюжок
«кроків»: від ухвалення
поміркованих рішень – до
чемних учинків і позитивних
наслідків. Що в них спільного
із сигналами світлофора?**



Сьогодні
14.02.25

«Кроки» ухвалення рішень

Зупиняюся



Міркую!

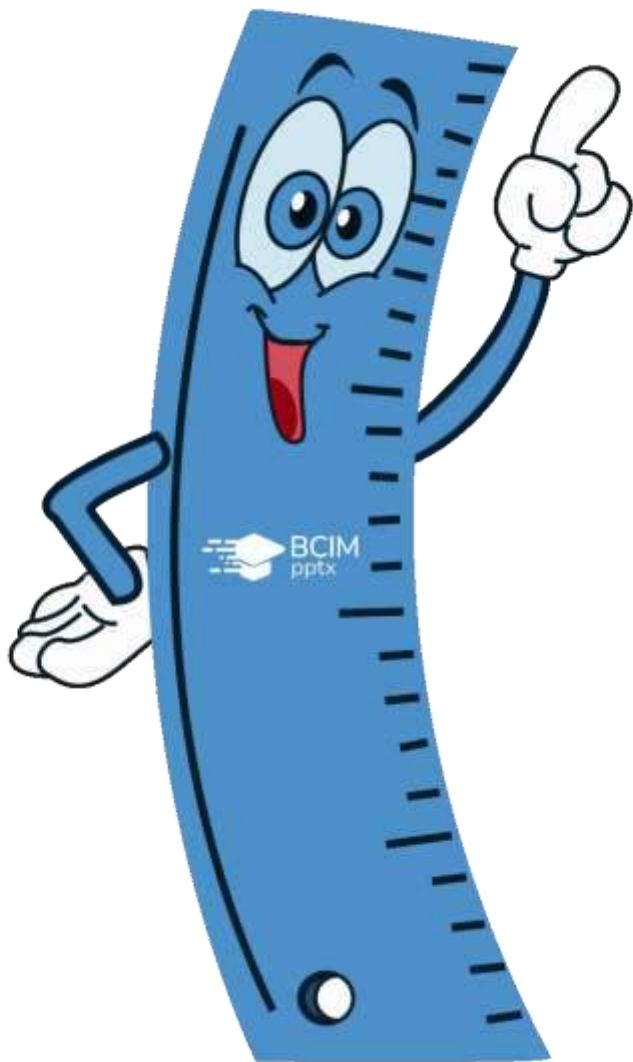


Передбачаю
та оцінюю
наслідки



Обираю
правильне
рішення, дію





**Перш ніж прийняти рішення,
зберіть всю необхідну
інформацію і зверніться по
пораду до тих, кому довіряєте.
Розгляньте усі можливі варіанти
вашого вибору (але не менш як
три) і подумайте про плюси та
мінуси кожного з них.**

**Для прийняття певного рішення
(наприклад, записатися у танцювальний
колектив чи театральну студію) складіть
перелік усіх за і проти.**

Для цього:

Розпитайте тих, хто на цьому знається.

**Порадьтеся з дорослими, яким
довіряєте.**



Сьогодні
14.02.25

Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом . На наші рішення і поведінку впливають дорослі, друзі, вчителі, різні правила та закони, засоби масової інформації (ЗМІ), а також реклама .

Тому треба навчитися розрізняти
позитивні й негативні впливи.



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

Сьогодні
14.02.25

Що і хто впливає на наші рішення ?

На прийняття
наших рішень
впливає багато
чинників



Внутрішні чинники: наші потреби, цінності та уподобання. Суттєве значення має те, чого ми хочемо, що нам подобається, що нам необхідно, що ми цінуємо .

Зовнішні чинники: які правила і закони ми маємо виконувати, чого очікують від нас дорослі, чого хочуть друзі, які цінності пропагує соціум, які це може мати наслідки для нас та інших людей .



Сьогодні
14.02.25

Що таке реклама?

Рекламу називають рушійною силою торгівлі. Її мета — забезпечення виробникові прибутку. Щоб спонукати людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують продукт з найкращого боку. Досить часто ці якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві.



Сьогодні
14.02.25



«Реклама необхідна для того, щоб людина знала все про ту чи іншу продукцію, її якість. Деякі рекламодавці чесно розповідають про свій товар, а деякі виставляють товар лише з хорошого боку, замовчуючи його недоліки, або навіть перебільшуючи його корисні якості. Так, інколи навіть алкоголь рекламується, як щось позитивне і корисне».

Сьогодні
14.02.25

Як працює комерційна реклама!

З метою продажу більшої кількості товарів, фахівці рекламного бізнесу визначають цільову групу, наприклад: пенсіонери, батьки, бізнесмени або підлітки. Відтак намагаються знайти те що є важливим для цих людей (для пенсіонерів — ціна, для батьків — користь для здоров'я дітей, а для підлітків — те, що вважається сучасним, крутим і допомагає почуватися дорослішими).



Соціальна реклама – це інформація будь-якого виду, розповсюджена в будь-якій формі, яка спрямована на досягнення суспільно корисних цілей.

Соціальна реклама привертає увагу людей до проблем суспільства.

Вона закликає раціонально використовувати природні ресурси розв'язувати екологічні проблеми, захищати країну.



Коли людина виконує якісь дії
постійно, підсвідомо у неї
виникає бажання або
необхідність робити їх знову –
це і є **звичка**.



Сьогодні
14.02.25

Шкідливі звички



Але окрім корисних звичок
також є і шкідливі звички

Які ви знаєте шкідливі звички?

Вживання тютюнових виробів.

Вживання алкоголю.

Вживання наркотиків.

До шкідливих звичок також можна віднести:

Інтернет залежність

Гаджетозалежність.

Зловживання шкідливою їжею

Шкідливі звички — ряд звичок, які є шкідливими для організму людини



Курити не так уже й небезпечно, як про це розказують.

Куріння загрожує лише курцям.

Куріння є однією з найбільших загроз життю і здоров'ю людей. Щороку в Україні від пов'язаних із ним хвороб помирають 85 тисяч осіб. Це як населення великого міста. Щороку у світі з тієї самої причини вмирає близько 8 мільйонів людей.

Тютюновим димом змушені дихати всі, хто перебуває поруч. Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом, мають слабкий імунітет, частіше хворіють на грип та застуду, в них нерідко розвиваються тяжкі захворювання органів дихання.

Сьогодні
14.02.25

Слово вчителя. Миттєві наслідки куріння.



Відомо, що тютюновий дим містить понад 4 000 різних хімічних сполук, серед яких найбільш небезпечними є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

Робота з підручником. По черзі зачитати що таке смола, чадний газ і нікотин.



Вживання тютюну відбувається через **органи дихання**. Тому перш за все **страждає легенева система**: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору.





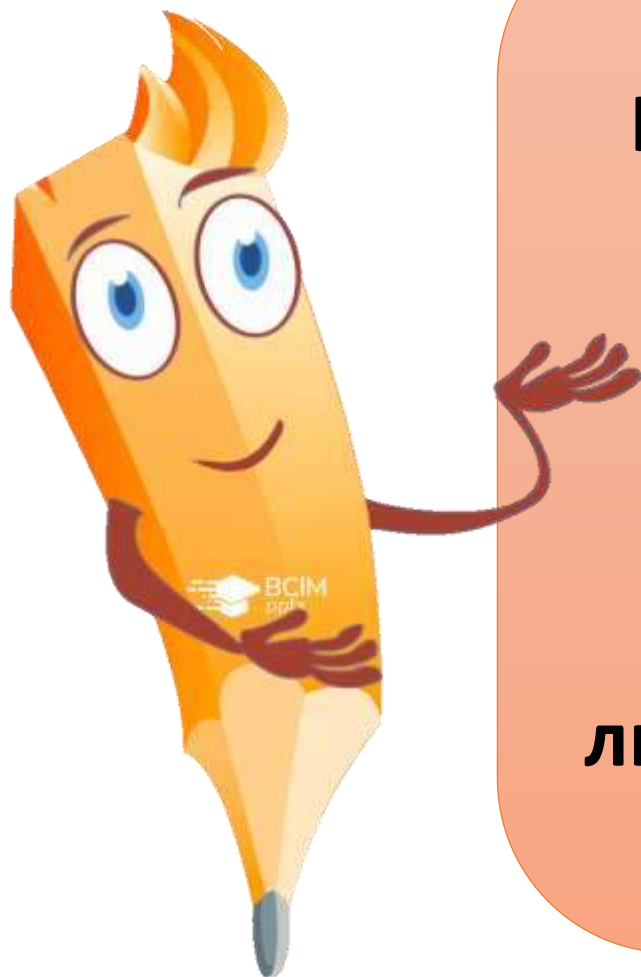
Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у **шлунок**, цим самим викликаючи **виразку шлунку** (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.





Особливо негативно систематичне отруєння впливає на **серцево-судинну** систему. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з **палінням сигарет**.





Наркотики — це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров'ю людини, скорочують її життя.



Сьогодні
14.02.25

Наслідки вживання нарколиків

Наслідки вживання наркотиків

Негативні

Більшість наркотиків безпосередньо загрожують життю людини. Можуть спричинити:

- Смертельне отруєння
- Зупинку дихання
- Серцевий напад

Найпоширенішою причиною смерті є передозування .

Віддалені

Можуть спричинити:

- Безпліддя
- Тяжкі психічні заїворювання
- Смертельно небезпечні хвороби (гепатит, ВІЛ/СНІД)
- Проблеми в родині
- Втрата друзів, втрата роботи
- Скрутне матеріальне становище
- Конфлікти з законом.

**Алкоголь робить із
хлопчиків справжніх
чоловіків і не шкодить
дівчаткам.**

Випивати – це весело.

**Я взагалі не п'ю. Це лише
пиво.**

**Факт. Навпаки, він зменшує в організмі
концентрацію тестостерону – гормону
який перетворює хлопчика на чоловіка.
Дівчата швидше за хлопців звикають до
алкоголю і, отже, ставлять під загрозу
своє здоров'я і життя майбутніх дітей.**

**Факт. Випивати – це вживати алкоголь, що
міститься в напоях. Подумайте про це!
Невже це весело – втратити здатність
тверезо мислити?**

**Факт. Вміст алкоголю у пляшечці пива
(0,33 л) такий самий, як у чарці горілки.**

Алкоголь ще нікого не вбив.

**Алкоголь чи наркотики не
зашкоджають мені.**

**Наркотична чи алкогольна
залежність – це хвороба
дурнів і слабаків.**

**Факт. Якраз навпаки. Багато людей
помирає від передозування алкоголю, від
вживання не якісних алкогольних напоїв,
а ще більше – від хвороб, спричинених
хронічним алкоголізмом, та необачних
вчинків, скоєних у стані алкогольного
сп'яніння.**

**Факт. Доказом протилежного є жертви
серед відомих людей . Вони були
розумними і сильними, інакше не стали б
тим, ким стали. Та ні їхні гроші, ні
найкращі лікарі їм не допомогли.**

Слабоалкогольні напої не шкідливі.

Факт. Алкоголь із газованих напоїв засвоюється швидше, ніж з вина чи горілки. Лікарі вже давно спостерігають випадки алкоголізму серед підлітків саме з цієї причини.

Алкоголь допомагає від застуди.

Факт. Алкоголь ослаблює організм і лише ускладнює перебіг інфекційних захворювань.

Сьогодні
14.02.25

Наслідки зловживання алкоголем



Сьогодні
14.02.25

Домашнє завдання



**Повторити Розділ 2
Психічне і духовне
здоров'я**