

Здоров'я, безпека і  
добробут

Сьогодні  
18.03.25

Урок  
№22



## Узагальнення Розділ 3. «Соціальне здоров'я»



**Мета:** розвивати в учнів як особистостей, їхніх навичок спілкування та усвідомлення важливості здоров'я, розширити лексичний запас з теми здоров'я та спілкування, вдосконалити навички висловлювання своїх думок та вислуховування інших. Вивчити важливість розуміння почуттів інших людей у взаємодії, дати розуміння, як позитивне та негативне спілкування може впливати на емоційне та фізичне здоров'я, навчити методів побудови позитивних взаємин та вирішення конфліктів через конструктивне спілкування, вивчити стратегії збереження психічного здоров'я через ефективне спілкування та відповідальне ставлення до власних емоцій.

Повторення: навколишнє середовище.

Сьогодні  
18.03.2025

Позитивне налаштування на урок



- Як ми будемо слухати?
  - Уважно.
- Як ми будемо працювати?
  - Старанно.
- Як ми будемо запам'ятовувати?
  - Міцно.
- Як ми будемо відповідати?
  - Точно.

**Спілкування** – це  
взаємодія людей, під час  
якої вони обмінюються  
інформацією, емоціями.  
Воно допомагає  
зрозуміти один одного.



**вербальним**



**використовуючи слова,  
презентації, СМС-  
повідомлення, листівки.**

**невербальним**



**за допомогою мови тіла:  
міміки, жестів, інтонації  
тощо.**

**Люди, які поводяться пасивно не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.**





Сьогодні  
18.03.2025

## Слово вчителя. Агресивний стиль спілкування



**За агресивного стилю спілкування люди намагаються обстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси та почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки та фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться і можуть звинуватити навіть у тому чого вони не робили.**



**Упевнена поведінка — це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність увічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Упевнену поведінку ще називають гідною, інтелігентною або самостверджувальною. Іноді її плутають з агресивною.**

## Чому вміння слухати не менш важливе, ніж вміння говорити?


Спілкування — це діалог, під час якого людина і говорить, і слухає. Якщо людина тільки удає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе і навіть образити співрозмовника.





**Як ти гадаєш, що  
таке стосунки?**





**Коли люди знайомляться,  
спілкуються, разом живуть,  
навчаються або працюють, між  
ними виникають стосунки.  
Інакше кажучи, стосунки –  
це зв'язок між людьми, які  
добре знають одне одного.**

Сім'я, родина - це найрідніші люди, які живуть разом.



Сьогодні  
18.03.25

**Сім'я – це не просто група людей, які живуть разом. Сім'я – це джерело любові, підтримки, навчання та розвитку для дітей. Сім'я – це місце, де дитина відчуває себе прийнятою, захищеною, цінною та щасливою.**



**Сьогодні  
18.03.25**

## Ознаки здорових стосунків

**Ви відкрито спілкуєтеся**

**У вас спільні цінності**

**Ви довіряєте одне  
одному**

**Ви разом приймаєте  
рішення**

**Ви якісно проводите час  
разом**

**Ви почуваетесь разом у  
безпеці**

**Вам разом весело**

**Ви підтримуєте одне  
одного**

**Ви поважаєте одне  
одного**

**У вас реалістичні очікування  
одне від одного**

**Ви надихаєте одне одного ставати  
кращим**



# СІМЕЙНІ ПРАВИЛА



**Взаємне повага:** У сім'ї повинна бути атмосфера взаємної поваги та підтримки. Кожен член має право на власну думку і відчуття, які повинні бути поважно прийняті іншими.

**Чесність і відкритість:** Члени сім'ї повинні відчувати можливість відкрито розмовляти про свої проблеми і бажання, щоб уникнути конфліктів та непорозумінь.

**Розподіл обов'язків:** Кожен член сім'ї має свої обов'язки та відповідальності. Це допомагає у підтриманні порядку та забезпеченні ефективного функціонування сім'ї.

**Спільні інтереси:** Важливо визначити спільні інтереси та забезпечити час для їхнього спільного витрачання. Це сприяє утриманню тісних стосунків між членами сім'ї.

**Сприяння самотійності:** Сім'я повинна підтримувати розвиток самотійності у своїх членів, допомагаючи їм вирішувати проблеми та приймати важливі рішення.



Сьогодні  
18.03.25

## “ЯК НАЛАГОДИТИ ДРУЖНІ СТОСУНКИ”

1. **Будьте добрими й терплячими.** Пам'ятайте, завжди краще бути добрими до інших. Терпіння — це ключ до розуміння та дружби.
2. **Слухайте інших.** Коли ваш друг розповідає вам щось, слухайте його уважно. Це показує, що ви цінуєте його слова та думки.
3. **Діліться своїми почуттями.** Якщо ви щасливі, сумні або ледь не вибухаєте від радості, поділіться цим із друзями. Справжні друзі завжди порадіють за вас чи підтримають у важкий момент.
4. **Будьте відкриті.** Дружба будується на вірі та відкритості. Не бійтеся поділитися своїми радощами та переживаннями.
5. **Навчіться вибачати.** Іноді ми можемо образити один одного. Важливо вміти вибачати та прощати, щоб відновити стосунки.



## “ЯК НАЛАГОДИТИ ДРУЖНІ СТОСУНКИ”



6. **Проводьте час разом.** Грайте разом, дивіться мультфільми, готуйте разом смачні страви. Спільно проведений час робить наші дружби міцнішими.

7. **Допомагайте один одному.** Коли ваш друг потребує допомоги, будьте готові вислухати йому та допомогти якнайкраще.

8. **Будьте вірні.** Вірність — це найважливіша риса справжньої дружби. Будьте завжди поруч, коли вашому другові потрібна підтримка.

9. **Вчіться розуміти почуття інших.** Кожна людина унікальна, і ми можемо вивчити багато нового, розуміючи почуття інших.

10. **Дружба** — це взаємний процес, тому важливо виявляти приязнь та інтерес до інших, спільно ділитися враженнями та думками.

11. **Для налагодження дружби** важливо виявляти приятельські вчинки, такі як допомога в складних ситуаціях, надання підтримки та спільні заходи.



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.





Кожному хочеться мати вірних, добрих друзів. Але важливо пам'ятати, що й ви самі повинні мати ті якості, котрі хочете бачити у своїх друзях, поводитися з друзями так, як хотіли б, щоб вони поводитися з вами.

Недарма народна мудрість каже: **«Скажи мені хто твій друг, і я скажу, хто ти»**. По вчинках наших друзів судять про нас, а про наших друзів – по наших вчинках. Тому для нашого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

Сьогодні  
18.03.2025

- Ознаки дружніх компаній кожного сприймають таким, яким він є;
- толерантно й доброзичливо ставляться до думок і поглядів одне одного;
- поважають і підтримують одне одного;
- допомагають у навчанні;
- охоче приймають нових друзів;
- не мають жорстких правил поведінки всередині групи;
- не забороняють спілкуватися з іншими людьми поза групою.



- Ознаки не дружніх компаній можуть ділитися на невеликі групи, які конкурують між собою;
- не поважають і не підтримують одне одного;
- не цікавляться справами одне одного;
- не охоче приймають інших;
- людина в компанії може почувати себе самотньою.

**Сьогодні  
18.03.25**

## Небезпечні компанії. Ознаки

**Мають ватажка і жорсткі  
правила**

**Вимагають повної  
відданості**

**За непокору можуть  
вчинити жорстоку розправу**

**З «чужими» поведуться  
агресивно і зверхньо**

**Вступають у міжгрупові  
конфлікти «стінка на стінку»**

**Забороняють контакти  
поза групою**

**Поширене вживання  
тютюну, алкоголю,  
наркотиків**





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



Конфлікти, спричинені  
розбіжностями у поглядах,  
смаках чи уподобаннях  
людей, називають  
**конфліктами поглядів.**



**Конфлікти інтересів** — це  
конфлікти, які виникають  
унаслідок зіткнення  
інтересів чи бажань людей.





**Зіткнення інтересів двох осіб або ігнорування бажань і потреб іншої людини — друга група причин, з яких виникає переважна більшість конфліктів. Якщо люди не враховують цього, то навіть у разі примирення конфлікт не вичерпується. Він виникатиме знову і знову.**

**Конфліктогени** — це слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт. Вони ображають і породжують бажання захиститися.





**Сьогодні**  
**18.03.25**

## Прикладами конфліктогенів

**Образи**

**Категоричні судження**

**Зневажливе ставлення**

**Порушення правил етикету**

**Вихваляння**

**Повчання**

**Нещирість**

**Нечесність**

**Висміювання**

**Деякі узагальнення: «ти ніколи», «ти завжди»,  
«я нізащо», «це безнадійно»**



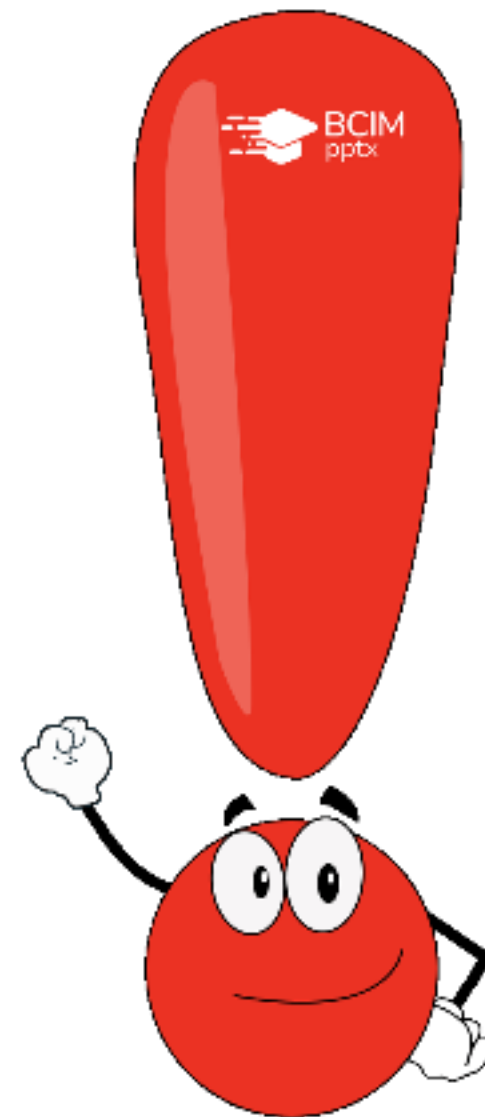


**Найбільша небезпека полягає в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той у свою чергу — ще один, і так далі. Кожен наступний конфліктоген діє сильніше за попередній. Так утворюється конфліктний ескалатор.**

**Дехто думає, що конфлікти — це виключно негативне явище і тому їх треба завжди уникати. Проте це не так. Конфлікти є частиною стосунків. Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються, працюють або відпочивають, іноді з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є необхідним, важливим чи правильним, або їхні інтереси можуть не збігатися. Однак це не означає, що вони приречені на сварки й суперечки. Кожному треба навчитися мирно розв'язувати конфлікти. Ці вміння — чи не найважливіші для людини. Вони допоможуть зменшити кількість стресів у вашому житті, підвищать авторитет, популярність, рівень упевненості та самоповаги.**



**Уміння мирно  
вирішувати конфлікти  
— навичка, яка  
потрібна людині  
протягом усього  
життя.**



Сьогодні  
18.03.25

# Шість кроків розв'язання конфліктів

## ***Крок 1. Опануй себе***

- Дихай глибоко
- Полічи до десяти
- Скажи собі, що ти спокійний

## ***Крок 2. Заспокой опонента***

- Скажи: «Я не хочу сваритися через це».
- Пожартуй: «Тільки не вбивай мене, а то світ втратить майбутнього нобелівського лауреата».

## ***Крок 3. Активно слухай***

- Дивись опонентові в очі, кажи: «Так», «Я розумію»
- Дочекайся, коли він закінчить, і спитай: «Це правда?»

## ***Крок 4. Поводься асертивно***

- Користуйся «Я-повідомленнями».
- Замість: «Ти завжди запізнюєшся» краще сказати: «Я нервую щоразу, коли ти запізнюєшся»

# Шість кроків розв'язання конфліктів

## ***Крок 5. Висловлюй повагу***

- **Поважай гідність опонента. Деякі риси його характеру можуть бути неприємними для тебе. Але ти не можеш змінити його. Не намагайся критикувати і перевиховувати його. Обговорюй проблему а не людину.**
- **Погоджуйся , з чим можеш: «Я розумію твої почуття».**
- **Якщо зробив щось не так, вибачся.**

## ***Крок 6. Розв'язуй проблему***

- **Запропонуй змінити позицію «Я – проти тебе» на позицію «Ми разом – проти проблеми».**
- **Запропонуй свій варіант розв'язання проблеми.**
- **Запитай опонента, які він має пропозиції.**
- **Розгляньте інші можливі варіанти та їх наслідки.**
- **Оберіть те, що вам підходить.**
- **Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад тиждень), а потім повернутися до розмови і з'ясувати , чи ви ним задоволені.**



**Дуже важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати і поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку. І пам'ятати, що толерантність — це пошук того, що об'єднує, а не роз'єднує людей.**



Сьогодні  
18.03.25

Домашнє завдання



Повторити Розділ 3.  
«Соціальне здоров'я»  
Підготуватися до тесту.

Сьогодні  
18.03.2025

Рефлексія



Добре вмію

Інколи сумніваюсь

Я невпевнений