

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
21.03.2025

Урок  
№26



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



**Мета:** 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?**

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**

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

**категоричні судження**

## 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?*

