

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
17.01.

Урок  
№17

# Розвиток підлітка



**Мета:** забезпечити розуміння важливості фізичної активності, правильного харчування, а також інших аспектів здоров'я, що сприяють нормальному фізичному розвитку підлітка, допомогти учням розуміти та виражати свої емоції, навчати стратегіям управління стресом та конфліктами, розвивати позитивне ставлення до себе та оточуючих, засвоїти навички спілкування, роботи в групі, розуміння соціальних ролей та відповідальності, побудови здорових взаємин з оточуючими, виховувати у підлітків систему цінностей, що сприяє їхньому моральному та етичному розвитку, розумінню важливості справедливості та поваги до інших. Допомагати учням усвідомлювати свої інтереси, мету та цілі, а також розвивати навички самоосвіти та самовдосконалення.

Повторення: Життя і здоров'я людини.

Сьогодні  
17.01.

## 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.



Щодня з народження з тілом відбуваються різні перетворення: змінюється довжина рук, ніг, розмір голови; стають більшими і міцнішими кістки, збільшується розмір м'язів; зміцнюються всі системи організму, людина стає сильнішою, витривалішою.





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  
17.01.**

**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**

Сьогодні  
17.01.

Визначте свій зріст і масу тіла, вирахуйте ваш індекс маси тіла



Відскануй QR-код!



**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  
17.01.**

**Психічний розвиток у ранньому підлітковому віці характеризується**

**Люблять проводити дослід,  
виконувати проекти**

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

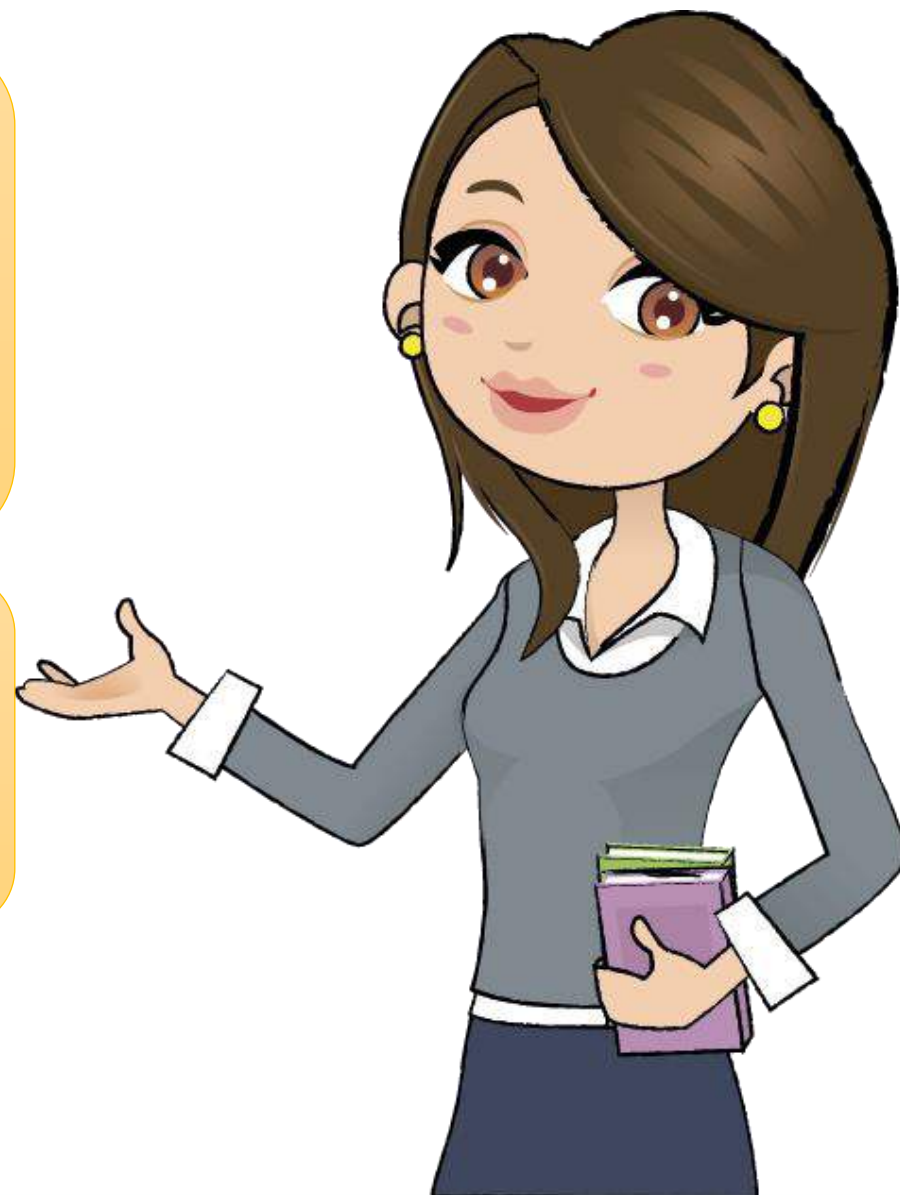
**Реагують емоційніше, дехто  
потерпає від різких перепадів  
настрою. Зростає рівень  
тривожності**

**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.**



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.**





**Запишіть те, що ви любите їсти, який одяг носити, як вам до вподоби відпочивати, з ким дружити й кому довіряти. Проаналізуйте, які потреби ви задовольняєте у такий спосіб.**





**Потрѐба** — це необхідність для людини таких умов, що забезпечують її існування і самозабезпечення. Бажання щось мати.



Які у тебе є потреби?

Як змінюються твої  
потреби з віком?



## **Чому важливо дбати про власні потреби?**

**Якщо ви навчитеся піклуватися про себе,  
розпізнавати і задовольняти свої власні почуття  
і потреби, ви відчуєте, як зсередини  
наповнюєтеся позитивною енергією і любов'ю,  
з якою вам захочеться поділитися з іншими  
людьми.**



Сьогодні  
17.01.

Домашнє завдання



**Опрацювати параграф  
13 ст.76-80  
Створити власну  
піраміду особистих  
потреб.**



Сьогодні  
17.01.

Рефлексія

Урок був цікавим

Урок пройшов без  
користі для мене

Урок звичайний

