Дата: 28.11.2024р. Урок: Основи здоров'я

§ 11-12. Самопізнання. Формування особистості й самооцінки. Самовизначення



Мета: сформувати в учнів поняття про самопізнання та самовиховання, з'ясувати необхідність володіння методами самопізнання та постійного самовиховання; визначити шляхи формування самооцінки та роль самопізнання у цьому процесі;

розвивати здоров'язбережувальні компетенції шляхом формування особистості та необхідність самопізнання та самовиховання;

виховувати почуття відповідальності, індивідуальності та гідності, людяність та толерантність.

#### Хід уроку

#### Перегляд відеоуроку за посиланням

#### І.Організаційний момент. Вітання.

«Психологічна настанова».

Учні повинні посміхнутися один одному і самоналаштуватися на плідну роботу.

#### ІІ.Актуалізація опорних знань.

- -Дайте визначення поняттю "самореалізація".
- -Як може самореалізовуватися людина?
- Назвіть п'ять складових самореалізації.
- Поясніть, що означає самооцінка?
- Які способи покращення самооцінки ви знаєте?

#### III. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми уроку.



# Enizpas

Відомий педагог В. О. Сухомлинський писав:
 «Я не один рік міркував: у чому результат виховання виявляється найяскравіше? Життя довело: перший і найпомітніший результат виховання виявляється в тому, що людина починає думати про себе. Задумується над питанням: що в мені є доброго і що є поганого?».
 Про який важливий процес говорить Сухомлинський?



## Самопізнання формування особистості

- IV. Вивчення нового матеріалу. Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення, самовиховання, самоконтролю, самооцінки. Саме ці процеси дозволяють людині набути таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння керувати власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки й відповідати за них.
- Який я? Яким би я хотів стати? Що треба робити для того, аби бути таким, як я хочу? Самопізнання дасть відповідь на 1-ше питання, самовизначення — на 2-ге, а самовиховання — на 3-тє. Самоконтроль допоможе не відхилятися від обраного шляху, а самооцінка дасть відповідь на запитання «Чи досяг я поставленої мети?».
- Самопізнання засіб набуття власного досвіду, початковий етап самовиховання особистості, вивчення своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, характеру. Воно дозволяє повною мірою використовувати свої можливості в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми, у занятті якою-небудь справою.





- Самооцінка оцінка людиною власних можливостей, якостей, переваг і недоліків. Поступово на підґрунті набутого досвіду в людини формується образ власного «я».
- Цей образ є результатом спілкування з іншими людьми.
  Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки.
- Оскільки людина по-різному сприймає власну поведінку та її наслідки, її самооцінка може бути завищеною, адекватною або заниженою. Від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими людьми, ставлення до своїх успіхів та невдач.



#### Самооцінка

#### Завищена

(людина переоцінює себе, береться за непосильну роботу, а в разі невдачі звинувачує інших)

#### Адекватна

(людина розуміє, що їй під силу, а що — ні, і, зважаючи на це, діє успішно)

#### Занижена

(людина боїться почути негативну думку про себе, вона дуже невпевнена в собі й вразлива)

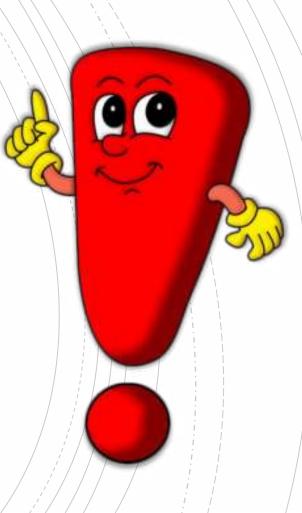


- **Референтна група** люди, думка яких для нас важлива і є основою для самооцінки або для формування власних стандартів поведінки, думок.
- Люди, чиїй інформації ми довіряємо, стають для нас інформаційною референтною групою. При цьому неважливо, впадаємо ми в оману чи близькі до істини, відповідає ця інформація дійсності чи ні. Головне те, що ми довіряємо тій інформації, яку пропонує ця група.
- Самоідентифікація стійке ототожнення себе з будьякою соціальною групою, прийняття її цілей, інтересів, цінностей і норм спілкування, усвідомлення себе її частиною.

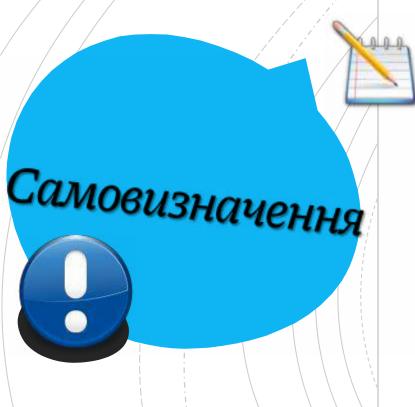
Група прямо чи опосередковано змушує нас дотримуватися певних правил.

## Висновок

- Самопізнання є необхідною умовою формування особистості, воно є засобом набуття власного досвіду, дозволяє повною мірою використовувати свої можливості.
- *Самопізнання* це постійна внутрішня робота, що її має здійснювати кожна людина.
- *Самооцінка* є важливою рисою особистості й регулятором поведінки. Самооцінка може змінюватися протягом життя людини.







- Самовизначення процес вибору і визначення людиною власних цінностей, можливостей, потреб, способів і норм поведінки, а також критеріїв, за якими вона сама оцінює себе і свої досягнення.
- Можна виокремити такі основні складові самовизначення: особистісне, сімейне, соціальне і професійне.
- Самовизначення сприяє подальшому розвитку людини, її самореалізації.



#### Складові життєвого самовизначення

### Особиста система цінностей

(формування цінностей, на основі яких будувати своє життя)

### Життєва позиція

(визначення свого місця в системі суспільних відносин, вибір своєї позиції в життєвих ситуаціях)

#### Професійне самовизначення

(обрання майбутньої професії, набуття самостійності)

#### Висновок

Самопізнання і формування особистості в підлітковому віці пов'язані з процесом ідентифікації. Ідентифікація особистості формується у взаємодії з оточуючими і сприяє вибору місця в житті. Формування адекватної самооцінки позитивно впливає на процес самопізнання та ідентифікації особистості, сприяє самореалізації та успіху в житті.

## Домашнє завдання. Опрацювати § 11-12, відповісти на запитання після параграфа.