**Дата: 13.02.2025р. Урок: Основи здоров’я Клас: 9-А**

**Тема: Роль життєвих цінностей у формуванні характеру.**

**Мета:** формувати поняття про роль життєвих цінностей у формуванні характеру; формувати вміння аналізувати власні життєві цінності і знання, як вони впливають на власний характер; розвивати критичне та аналітичне мислення; виховувати активну особистісну позицію, упевненість у собі, рішучість.

**Тип уроку:**комбінований.

**Хід уроку**

**Перегляд відеоуроку за посиланням <https://youtu.be/yI9W-3NHfSk>**

**<https://youtu.be/WX5nBL7-VCo> .**

**І. Організаційний етап.**

1. Привітання, встановлення позитивного настрою.

2. Створення атмосфери довіри та доброзичливості.

**ІІ. Актуалізація опорних знань**

Перевірка виконання домашнього завдання.

-Що таке характер? Чому важливо знати риси свого характеру?

-Проаналізуйте схему «Риси характеру, які допоможуть досягти успіху».

-Назвіть основні позитивні риси характеру, які визначають ставлення до себе.

-Назвіть основні позитивні риси характеру, які визначають ставлення до інших людей.

-Проаналізуйте схему «Чинники, від яких залежить характер людини».

-Чи може людини змінити риси характеру самовихованням? Чому? Обгрунтуйте відповідь.

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності**

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Гліб розповів другові Сергію про свої сумніви й переживання з приводу стосунків, що склалися в їхньому класі. Наступного дня більша частина класу вже знала зміст їхньої розмови. На уроці з основ здоров'я Гліб та Сергій відповідали на запитання щодо своїх життєвих цінностей, і обидва поставили на одне з перших місць таку цінність, як дружба. Оцініть їхню поведінку та їхню відповідь на уроці.

**ІV. Вивчення нового матеріалу** Пригадайте (с. 89 підручника).

*Роль життєвих цінностей у формуванні характеру*

Кожна людина в процесі життя визначає для себе життєві цінності. Саме життєві цінності створюють фундамент особистості людини, оскільки це те, що людина вважає найголовнішим у своєму житті. Це переконання, ідеї, принципи, орієнтири, тобто ті цінності, що сповнюють наше життя сенсом, формують наш характер, визначають нашу долю. Це цінності, що дають людині можливість відповісти на запитання «Для чого я живу?».

*Життєві цінності* — це внутрішні зобов’язання людини перед собою, вона не може їх порушити, бо при цьому перестає існувати як особистість.

Характер людини формується під безпосереднім впливом життєвих цінностей, інколи людині легше померти, ніж відмовитися від них. І це не образний вислів, а реальність життя людей, їхні долі. Прикладом цього є життя видатного біолога, селекціонера, генетика, мандрівника Миколи Івановича Вавилова. У трагічні роки сталінських репресій він, зіткнувшись з аморальними людьми.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Микола Вавилов дуже любив казати: «Життя коротке, треба поспішати». А ще він писав: «Якщо ти став на шлях ученого, то пам'ятай, що прирік себе на вічні пошуки нового, на неспокійне життя аж до самої смерті. У кожного вченого має бути потужний ген занепокоєння. Він має бути одержимим». Для справжнього вченого великою цінністю життя є можливість відкривати нове. Як така життєва цінність може впливати на характер ученого?

Головним у житті було писання доносів, фабрикування судових справ проти невинних, руйнування науки, сказав: «Підемо на вогнище, будемо горіти, але від переконань своїх не відмовимося!». Кажучи це, вчений мав на увазі наукові переконання та базові людські цінності. Для Вавилова найголовнішими в житті були честь, гідність, мужність, справедливість, творчий науковий пошук, спрямований на благо всього людства. Ці цінності сформували основні риси його характеру — активність, працелюбність, сміливість, талановитість, порядність. Він загинув у сталінських катівнях 1943 року. Усе його життя — яскравий приклад людини, яка захистила свої переконання ціною свого життя, приклад характеру, що визначив долю.

Було б добре навчитися аналізувати свої життєві цінності. По-перше, визначитися з їх наявністю. По-друге, сформулювати їх у зрозумілій для себе формі. По-третє, пам’ятати, що життєві цінності виявляються не в словах, а в діях, у вашому повсякденному житті.

*Цінності і якість життя* На жаль, є люди, які не замислюються над визначенням цінностей свого життя, вони просто живуть, пристосовуючись до обставин за будь-яку ціну. Вони можуть красиво говорити про цінності, але за їхніми діями та вчинками видно, що це лише слова. Насправді поведінка таких людей визначається не життєвими цінностями, а якимись іншими чинниками.

Кожен з вас сам формує себе як особистість, визначає риси свого характеру, обирає життєві пріоритети.

Основними життєвими цінностями, що формують ваш характер, є сім’я, навчання, любов, дружба, здоров’я, творчість, свобода, справедливість, самовдосконалення.

Життєві цінності починають формуватися в дитинстві та є підґрунтям усього подальшого життя, впливають на його якість.

Якість життя — це сприйняття людиною свого становища в суспільстві залежно від її культурних особливостей, системи цінностей та у зв’язку з її цілями, очікуваннями, стандартами. Фактично якість життя — це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Людина визначає якість свого життя, порівнюючи фактичний рівень задоволення потреб з очікуваним. Таке порівняння складається з об’єктивних і суб’єктивних критеріїв, що характеризують фізичний, психічний і соціальний добробут.

Суб’єктивно людина оцінює якість свого життя за системою власних цінностей. Якщо головною цінністю людини є, наприклад, творча робота, то саме її наявність сприймається як висока якість життя, а якщо людина вважає, що головне — це гроші, то високу якість життя визначають доходи, але аж ніяк не творча робота. Отже, наші цінності безпосередньо впливають на нашу суб’єктивну оцінку якості власного життя.

Опорні точки. Життєві цінності відіграють важливу роль у формуванні характеру людини і впливають на її оцінку якості власного життя.

**Робота з підручником** с. 89-92: чинники, які впливають на формування особистості.

**Оздоровча вправа.**

Зняти напруження й освіжити мозок допоможе така вправа. Станьте. «Напишіть» носом «1», підборіддям – «2», лівим плечем – «3», правим плечем – «4», лівим ліктем – «5», правим ліктем – «6», стегнами – «7», лівою стопою – «8», правою стопою – «9». Зробіть це у зворотному порядку.

**Запитання для повторення й обговорення**

I рівень

1. Що таке життєві цінності?

2. Що таке якість життя?

3. Коли починають формуватися життєві цінності?

II рівень

4. Яким чином формуються життєві цінності?

5. Які основні життєві цінності сформували ваш характер?

6. Як людина визначає якість свого життя?

III рівень

7. Чи можуть нам нав'язати чужі цінності, які ми не хочемо розділяти?

8. Чому люди інколи захищають свої переконання ціною власного життя?

9. Поясніть, чому люди обирають різні критерії для оцінювання якості свого життя?

IV рівень

10. Доведіть, що життєві цінності є фундаментом особистості людини.

11. Доведіть на прикладах, що характер людини формується під безпосереднім впливом життєвих цінностей.

12. Чому саме вчинки визначають дійсні життєві цінності людини?

**Колективна робота учнів**

Розгляд ілюстрацій підручника с. 89 та ситуаційних завданнь с. 92.

**V. Підбиття підсумків уроку**

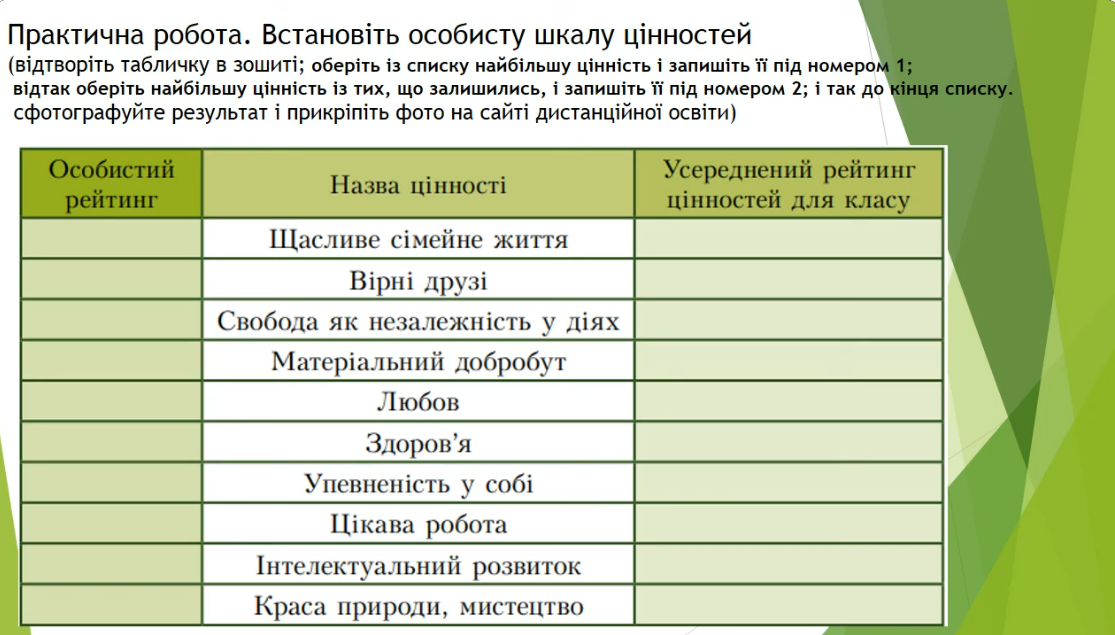
1.Коли починають формуватися життєві цінності?

2.Чому люди інколи захищають свої переконання ціною власного життя?

3.Чому саме вчинки визначають дійсні життєві цінності людини?

**VI.** **Домашнє завдання:** Опрацювати § 19, відповісти на запитання після параграфа. Створіть власну систему цінностей. Роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .

Бажаю успіхів!



**Повторення теми “Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини”.**