**Дата: 13.03.2025р. Урок: Основи здоров’я Клас: 9-А**

**Тема. Соціальна компетентність. Стосунки та рівні спілкування.**

**Мета:** визначити навички ефективного спілкування, рівні спілкування, принципи міжособистісних стосунків; формувати вміння ефективно спілкуватися з однолітками та дорослими, працювати в групах, робити висновки та аналізувати різні ситуації.

**Тип уроку**: комбінований.

**Хід уроку**

**Перегляд відеоуроку за посиланням <https://youtu.be/37LhWY8I2Jg> .**

**І. Організаційний етап**

*(Створення позитивного настрою)*

***Вчитель***. Чарівний день, неначе казка,  
Синіє небо угорі.  
Нас гріє сонечкова ласка  
І спів синички на дворі.  
Цвіркоче зграйка горобина  
У днину радісну таку.  
Пливе сімейка лебедина  
По вільних водах на ставку.  
Берізка біла мріє в небо,  
Вночі пливуть до неї сни.  
Чарівний день! Усе, як треба…  
Не так далеко й до весни. /Надія Красоткіна/

- Нехай сьогодні на уроці у душах всіх нас буде справжня весна.

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

Пригадування попереднього матеріалу уроку.

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми та мети уроку.**

***Вправа «Знайомство»***

*Інструкція:* Я - ведучий, починаю, а ви продовжите по колу: «Я – Наталія, я – доброзичлива», наступний учасник повторює ім'я попереднього і називає своє ім'я і якість «Ти Наталія – доброзичлива, а я Вася – веселий» і так далі по колу.

*Висновок:* Кожна людина унікальна, і тому треба вчитися говорити про себе позитивно. Це в свою чергу надає впевненості. Треба любити себе і поважати, і тоді людям поважати тебе буде легше.

***Бесіда:***

1. Чи легко вам було казати про себе гарні слова?
2. Чи легше казати добрі слова про іншу людину?
3. А про кого з тих людей, що вас оточують легше за все казати гарні слова?

***Вчитель.*** Дійсно, нам легше за все казати про тих, кого ми краще за все ми знаємо. Тобто з різними людьми у нас різні види стосунків. На занятті ми познайомимося з навичками ефективного спілкування, рівнями спілкування, принципами міжособистісних стосунків.

**ІV. Вивчення нового матеріалу.**

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають стосунки. Іншими словами, стосунки – це зв’язок між людьми, які добре знають одне одного.

Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші – незалежно від того, хочемо ми цього, чи ні.

Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні і сумують, коли змушені розставатися. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, турботі й чесності.

Для нездорових стосунків характерні підозрілість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти.

Якщо ранжувати стосунки від «шапкового знайомства» до найбільш довірливих стосунків, то можна розподілити людей, що входять з нами в контакт, на три категорії – знайомі, друзі і близькі люди.

*[Знайомі](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/123)* – це люди, яких ми знаємо по імені та при нагоді можемо поговорити. Це, наприклад, сусід, однокласник або колега по роботі. Такі стосунки зазвичай складаються самі по собі і носять поверхневий характер.

[Друзі](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/124) – це люди, з якими ми добровільно встановлюємо тісний особистий контакт. Бажаючи подружитися, люди можуть вийти за рамки формальних стосунків, щоб краще пізнати один одного. Якщо вони відчують, що їм приємно спілкуватися, вони можуть стати друзями.

[Близькі](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/125) – це люди, з якими у нас встановилися найбільш довірливі стосунки. Стосунки з близькими людьми відрізняються найбільшою ступенем відданості і відкритості. Близькі люди проводять разом багато часу, довіряють один одному найпотаємніші таємниці і вважають такі стосунки особливими.

В любих стосунках люди мають розуміти один одного, тобто мати навички ефективного спілкування.

***Вправа «Мозковий штурм»***

* Які є навички ефективного спілкування?

1. Уміння говорити.
2. Уміння слухати.
3. Уміння використовувати невербальні сигнали.
4. Уміння уникати непорозумінь.

Об’єднання учнів у групи.

Повторення правил роботи в групах.

*Завдання для груп:*

1 група – за допомогою інсценування презентувати уміння говорити.

2 група - за допомогою інсценування презентувати уміння слухати.

3 група - за допомогою інсценування презентувати уміння використовувати невербальні сигнали для ефективного спілкування.

4 група – за допомогою інсценування презентувати уміння уникати непорозумінь.

*(Обговорення роботи груп)*

*Висновки*: навички ефективного спілкування допомагають отримувати нові знання, знаходити нових друзів тощо.

***Вправа Тест «вмієте ви слухати?»***  
Відзначте ситуації, що викликають у вас незадоволення, досаду або роздратування при бесіді з будь-якою людиною, будь то ваш товариш, учитель, випадковий співрозмовник.   
1. Співрозмовник не дає мені висловитися, постійно перериває мене під час бесіди.   
2. Співрозмовник ніколи не дивиться на мене під час розмови.   
3. Співрозмовник постійно метушиться: олівець і папір займають його більше, ніж мої слова.   
4. Співрозмовник ніколи не посміхається.   
5. Співрозмовник завжди відволікає мене питаннями та коментарями.   
6. Співрозмовник намагається спростувати мене.   
7. Співрозмовник вкладає в мої слова інший зміст.   
8. На мої запитання співрозмовник виставляє Контрзапитання.   
9. Іноді співрозмовник перепитує мене, роблячи вигляд, що не розчув.   
10. Співрозмовник, не дослухавши до кінця, перебиває мене лише потім, щоб погодитися.   
11.Співрозмовник при розмові зосереджено займається стороннім: грає в телефоні, протирає скельця окулярів і т. д., і я твердо впевнений, що він при цьому неуважний.   
12. Співрозмовник робить висновки за мене.   
13. Співрозмовник завжди намагається вставити слово в моє оповідання.   
14. Співрозмовник дивиться на мене уважно, не кліпаючи.   
15. Співрозмовник дивиться на мене, ніби оцінюючи. Це турбує.  
16. Коли я пропоную що-небудь нове, співрозмовник каже, що він думає так само.   
17. Співрозмовник переграє, показуючи, що цікавиться бесідою, занадто часто киває головою, ахає і підтакує.   
18. Коли я говорю про серйозне, співрозмовник вставляє смішні історії, жарти, анекдоти.   
19. Співрозмовник часто дивиться на годинник під час розмови.   
20. Співрозмовник вимагає, щоб всі погоджувалися з ним. Будь-яке його висловлювання завершується питанням: «Ви теж так думаєте?» Або «Ви не згодні?»   
*Підіб'ємо підсумки.*

Отже, кількість ситуацій, що викликають у вас досаду і роздратування, становить:   
  
14-20 - ви поганий співрозмовник, і вам необхідно наполегливо працювати над собою і вчитися слухати.   
8-14 - вам притаманні деякі недоліки, ви критично ставитеся до висловлювань, але вам ще бракує деяких достоїнств гарного співрозмовника, уникайте поспішних висновків, не загострювати уваги на манері говорити, що не вдавайте, шукайте прихований сенс сказаного, що не монополізуйте розмову.   
2-8 - ви гарний співрозмовник. Але іноді відмовляєте партнеру в повній увазі. Повторюйте ввічливо його висловлювання, дайте час висловити свою думку повністю, пристосовуйте свій темп мислення до його мови і можете бути впевнені, що спілкуватися з вами буде ще приємніше.   
0-2 - ви відмінний співрозмовник. Ви вмієте слухати. Ваш стиль спілкування може стати прикладом для оточуючих.

***Вправа «Знайди відповідність»***

Перший рівень Людина ділиться інформацією, але не коментує її.

Спілкування формальне.

Другий рівень Людям комфортно разом, вони довіряють один

одному.

Третій рівень Рівень знайомства

Четвертий рівень Обмін не тільки думками, а й почуттями.

П’ятий рівень Діляться думками, дізнаються про смаки та

погляди, як ставляться до одних і тих самих

подій.

***Релаксаційна вправа «Бурулька»***

*Учитель.* Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору. Уявіть, що ви – бурульки. Напружте усі м’язи вашого тіла. Запам’ятайте це відчуття. Необхідно завмерти в цій позі на 1-2 хв. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте поволі танути, розслаблюючи поступово кисті рук, потім м’язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам’ятайте свої відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану.

***Учитель.*** Здорові стосунки – запорука щасливого і успішного життя. Вчені стверджують, що вони сприяють зменшенню числа стресів і хвороб, зростання популярності і впевненості в собі. У дорослому житті вони сприяють авторитету, вищого рівня фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі і усвідомлення сенсу життя. Люди, яким вдалося встановити здорові міжособистісні взаємини, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і вирішують проблеми.

Принципи формування здорових стосунків описує формула трьох «К»

**Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компроміс**

**Кооперація**— означає діяти як одна команда, використовувати синергію для досягнення спільної мети.

**Комунікація**— означає бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює.

**Компроміс** — означає необхідність розв’язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок.

***Робота в групах***

(Об’єднання в групи)

Завдання для груп:

***1 група*** – складіть кроссенс;

***2 група*** – Як ви розумієте слова Ліни Костенко:

«І в житті, як на полі мінному,  
я просила в цьому сторіччі  
хоч би той магазинний мінімум:  
– Люди, будьте взаємно ввічливі! –  
і якби на те моя воля,  
написала б я скрізь курсивами:  
– Так багато на світі горя,  
люди, будьте взаємно красивими!»

***3 група*** – Як ви розумієте ствердження «Уміння спілкуватися з людьми – це товар, і я заплачу за таке вміння більше, ніж за що-небудь інше у світі».

**V. Закріплення вивченого матеріалу. Підсумки.**

***Вправа «Мікрофон»***

Закінчіть речення: «Для мене цікавим сьогодні було дізнатися…»

**Вправа «Оплески»**

Якщо тепло у серці є  
Та світло — то прекрасно!  
І їх людина роздає —  
Шоб стало тепло й ясно

Усім, хто поруч з нею є  
І жити світло хоче,  
Кому тепла не дістає —  
З тим ділиться охоче.

*Учитель*. Подаруємо оплески за гарну спільну працю.

**VІ. Домашнє завдання**: опрацювати 20 параграф; підготувати перелік рекомендованих для перегляду кінофільмів (мультфільмів, сюжети яких демонструють ефективні міжособистісні стосунки). Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .

**Повторення теми “Моніторинг здоров’я”.**