20.01.2022 Основи здоровя 5 А,Б Вчитель Вахненко В.М.

**Тема:** Спілкування і здоров’я. Ефективне спілкування.

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям ефективного спілкування, формувати навички уміння слухати, говорити і розуміти, розвивати навички доброзичливої манери спілкування, уміння висловлювати свої думки; виховувати соціальну свідомість.

Робота над темою

Сьогодні на уроці ми з вами будемо говорити про те, яке місце спілкування займає в нашому житті. Ви дізнаєтесь про види спілкування , поговоримо про гарні манери і про те, як навчитися краще та ефективніше спілкуватись.

-Для чого потрібно спілкування?

- А що потрібно для успішного спілкування?

Спілкування це обмін між людьми інформацією, думками, враженнями, емоціями.

* Чи може людина прожити без спілкування з іншими людьми? *(вислови дітей)*

Людина від самого народження бере участь у процесі спілкування, вона-істота соціальна, не може жити без суспільства. Значення спілкування у житті людини важко переоцінити. Саме спілкування формують особистість( відповідальність, співчуття, чесність, співпереживання).

|  |
| --- |
| Тактовність –дуже гарна риса характеру. Тактовна людина не тільки веде себе відповідно до загальноприйнятих правил пристойності, але й не допускає неприємних та образливих ситуацій для інших людей.  Вважається що тактовність, є синонімом ввічливості.  Тактовна людина вміє зробити так, щоб людям було добре з нею. Вона ніколи не образить, не пожартує недоречно, не зробить зауваження іншій людині з приводу її зовнішності, не стане критикувати привселюдно без підстави.  Тактовних людей називають делікатними і щирими.  Кожен може навчитись бути тактовним! Для цього просто необхідно ставитися до людей так, як вам хотілося щоб ставилися до вас. В людях багато спільного, і те що не сподобалося вам, швидше за все не сподобається і іншій людині.  Бути толерантним легко, просто необхідно навчитися поважати оточуючих не менше, ніж себе. |

|  |
| --- |
| Манери-це те, як ми спілкуємося та поводимо себе з іншими людьми, які вживаємо при цьому вирази, інтонацію, жестикуляцію та міміку. Манери це частина культури поведінки людини.  Гарні манери: скромність і стриманість, уміння контролювати свої емоції і вчинки, уважність та тактовність при спілкуванні з іншими людьми.  Щодо **манер,** які вважаються поганими, варто назвати такі: — звичку голосно говорити, не соромлячись у виразах; — нахабну поведінку і нестримну жестикуляцію; — неохайний зовнішній вигляд, не доглянуту одежу; — грубість, яка проявляють у відвертій недоброзичливості до оточуючих; — нетактовне нав’язування іншим людям своїх думок, уподобань і світогляду; — невміння стримувати свої емоції, (особливо негативні по відношенню до людини, яка вам не надто подобається або відверто огидна); — навішування «ярликів», вживання принизливих кличок і прізвись |

|  |
| --- |
| Від уміння говорити залежить успіх людини. Для того, щоб навчитися добре, змістовно говорити, необхідно збагачувати свої знання й досвід.  Слово-це та сила, яка може обернутися проти вас , тому не потрібно засуджувати інших, не бути заздрісними. Кожне слово в розмові має бути зрозумілим співрозмовнику.  Теми, які неприємні чи засмучують співрозмовника необхідно обходити, слід обирати такі, які зацікавлять його. Негарно перебивати, коли хтось говорить.  Правила для тих, хто хоче навчитись гарно говорити:   1. Більше читайте завдяки цьому ваш словниковий запас збільшиться у багато разів, і в потрібний момент ви відразу знайдете потрібні слова при спілкуванні з людьми. 2. Спробуйте написати статтю на обрану тему, в якій будуть ваші власні міркування. Чим більше ви будете обговорювати якісь теми, піднімати питання, аналізувати, тим швидше зможете підключитися в будь-які розмови і брати участь у їх обговоренні.   3. Іноді людині є що сказати, але через внутрішній бар'єр – це важко зробити. Думки крутяться в голові, , але слова ніяк не можуть піти з ваших вуст. Тому, можна навчитися викладати свої думки на форумах, де вас ніхто бачить, і ви зможете не тільки висловити свою думку, але і відстояти свою позицію, свою думку. |

|  |
| --- |
| Дейл Карнегі писав: «Намагайтеся, щоб ваш співрозмовник говорив більше, ніж ви; будьте добрим слухачем. Заохочуйте людину розповідати про себе; ведіть розмову в колі інтересів вашого співрозмовника».  Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Якщо людина тільки вдає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе і навіть образити співрозмовника.  Проявом уважного слухання є відповідна поза: повернутися обличчям до того, хто говорить, і встановити з ним візуальний контакт.  Слухати і сприймати означає не відволікатися, підтримувати постійну увагу, постійний візуальний контакт і використовувати позу як засіб спілкувавання.  Усмішка –один із головніших виразів доброзичливого ставлення та уваги. |

Ефективне спілкування - уміння говорити, слухати, чути і розуміти. Спілкування один з головних напрямів нашого життя. Спілкування це - позитивні емоції, відчуття, дружба між людьми.

**Домашнє завдання:** § 19 ст. 103 - 108