

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (6 годин)

УРОК № 1

Дата _____

Клас _____

Тема. НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ

Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

Мета: формувати поняття про фізіологічну, психологічну, соціальну зрілість; дати уявлення про соціальні ролі, життєві навички; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Обладнання: ілюстративний матеріал, схема «Складові зрілості», папір А4, картки для вправи «Мої гідності, мої недоліки» (за кільк. учнів), картки з написами «людина — природа», «людина — техніка», «людина — людина», «людина — знакова система», «людина — художній образ», музичний супровід («Разноцветный мир детства» муз. О. Сокольська, сл. П. Виноградова, викон. А. Каткова, Філ Фастер; «Доросле життя», викон. Невідомий та А. Чех).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання, створення позитивного настрою

(муз. супровід «Разноцветный мир детства»)

II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

— Про кого й у який час було зроблено таке зауваження: «Коли я був маленьким хлопчиком, нас учили шанувати і поважати старших, але сьогодні молодь думає, що вони найрозумніші, і не терплять жодних обмежень»?

(Відповіді учнів.)

Понад 3000 років тому так висловлювався Геосід, античний поет.

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

— Як знання про особливості вікових періодів можуть допомогти (або нашкодити) людині? (Відповіді учнів.)

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи, кожний із яких відзначається своїми особливостями й відіграє в нашому житті певну роль. Знання про це допомагають долати труднощі, які виникають у кожному з життєвих періодів людини.

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

1. Слухання уривка притчі «Олівець». Початок

Перш ніж покласти олівець до коробки, майстер відклав його вбік.

— Є п'ять речей, які ти повинен знати, — сказав він олівцю, — перш ніж я відправлю тебе в світ. Завжди пам'ятай про них і ніколи не забувай, і тоді ти станеш кращим олівцем, яким тільки можеш бути...

— Продовження почує наприкінці уроку.

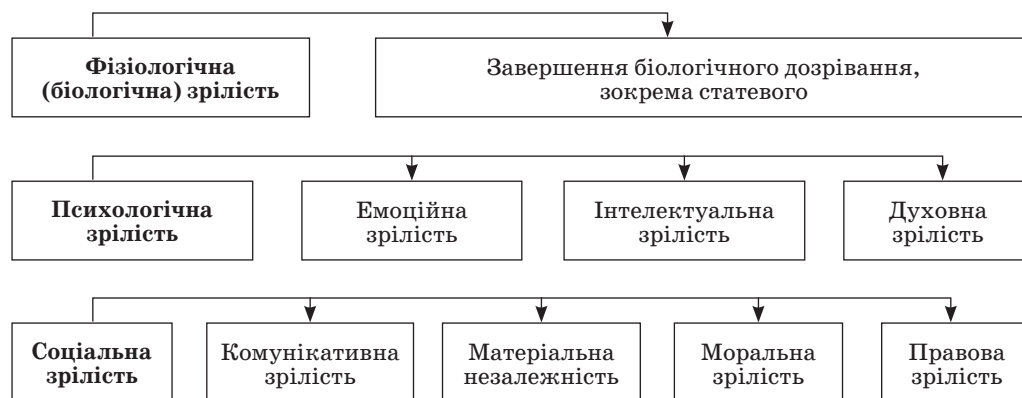
2. Вправа «Мозковий штурм»

— Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Сформулюйте мету і завдання.

— Чому притчу такого змісту обрано для нашого сьогоднішнього уроку?

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

1. Глосарій. Поняття «зрілість людини» та її складові



2. Глосарій. Поняття «соціальна роль» та «життєві навички»

Соціальна роль — це спосіб поведінки, який відповідає прийнятим у суспільстві нормам, залежить від соціального статусу людини і засвоюється в процесі соціалізації.

Життєві навички — це здатність до адаптації, поведінки і подолання труднощів повсякденного життя. (Визначення ВООЗ) (див. Додатки)

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

1. Робота в групах (3). Складання схеми «Ознаки зрілості».

— Складіть перелік ознак, за якими можна констатувати ...

I група — ... фізіологічну зрілість людини,

II група — ... психологічну зрілість людини,

III група — ... соціальну зрілість людини.

1.1. Презентація роботи груп. Складання спільної схеми «Ознаки зрілості»

2. Практична робота. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

2.1. Вправа «Мої переваги, мої недоліки» (за індивідуальними картками).

— Заповніть таблицю, враховуючи свої переваги і недоліки, запишіть можливості, які є у вас завдяки вашим чеснотам, і ті обмеження, які впливають із ваших недоліків.

КАРТКА ДЛЯ ВПРАВИ «МОЇ ПЕРЕВАГИ, МОЇ НЕДОЛІКИ»

Мої переваги:

1	2	3
---	---	---

Мої недоліки:

1	2	3
---	---	---

Мої можливості:

1	2	3
---	---	---

Обмеження:

1	2	3
---	---	---

3. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Вставалки-пересідалки»

Виділяють 5 типів професій за сферою діяльності: людина — природа, людина — техніка, людина — людина, людина — знакова система, людина — художній образ.

Учні отримують картки з одним із перерахованих типів професій.

Я називаю професію, а ви змінюєте місця: ті, хто вважає, що ця професія належить до типу професій, аркуш із назвою якої ви тримаєте в руках. Наприклад, професія «стоматолог» — переміщуються класною кімнатою учні, які отримали картки з написом «людина-людина».

4. Робота за підручником (у парах)

— Знайдіть у тексті й зачитайте інформацію, яка може доповнити ваші знання про соціальні ролі й життєві навички.

5. Слухання та обговорення притчі «Олівець». Закінчення

...Перше — ти зможеш зробити багато великих речей, але лише в тому випадку, якщо ти дозволиш комусь тримати тебе у своїй руці.

Друге — ти будеш переживати хворобливе обточування час від часу, але це буде необхідним, щоб стати кращим олівцем.

Третє — ти будеш здатний виправляти помилки, які допускаєш.

Четверте — твоя найбільш важлива частина буде завжди перебуватиме всередині тебе.

А головне: де б тебе не використовували, скільки б ти не витратив сил, продовжуй писати.

— Зробіть висновки зі змісту прослуханої притчі. Пов'яжіть їх із темою уроку.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

1. Рефлексія (музичний супровід, пісня «Доросле життя»)

— Хто з вас вважає себе соціально зрілою людиною повністю, а хто — частково?

— Наскільки важливою є тема цього уроку для вашого подальшого розвитку?

VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. ____);

додаткові (на вибір, за бажанням):

- підготувати матеріали для оформлення портфоліо «Я — здорова людина» (див. Додатки)

Дата _____

Клас _____

ДОДАТКИ ДО УРОКУ 1

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	• дотримання режиму харчування; • уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі; • вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів
	Навички рухової активності	• виконання ранкової зарядки; • регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
	Режим праці та відпочинку	• вміння чергувати розумову та фізичну активність; • вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку
	Санітарно-гігієнічні навички	• навички особистої гігієни; • уміння проводити гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)
Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	• уміння слухати; • уміння чітко висловлювати свої думки; • уміння виражати свої почуття; • уміння просити про послугу або допомогу; • володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); • адекватна реакція на критику
	Навички співчуття	• уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; • уміння висловити це розуміння; • уміння зважати на почуття інших людей; • уміння допомагати та підтримувати
	Навички розв'язування конфліктів	• уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; • уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; • уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів
	Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	• уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля; • уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо; • уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; • навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу
	Навички спільної діяльності та співробітництва	• уміння працювати в команді; • уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; • уміння визнавати внесок інших у спільну роботу
Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю	Самоусвідомлення та самооцінка	• позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; • уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; • адекватна самооцінка; • уміння адекватно сприймати оцінки інших людей
	Навички самоконтролю	• уміння правильно виражати свої почуття; • уміння контролювати прояви гніву; • уміння долати тривогу; • уміння переживати невдачі; • уміння раціонально планувати час
	Мотивація успіху та тренування волі	• уміння зосереджуватися на досягненні мети; • розвиток наполегливості та працьовитості; • установки на успіх та віра в себе
	Аналіз проблем і прийняття рішень	• уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; • здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; • уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; • уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини; • здатність обирати оптимальні рішення
	Визначення життєвих цілей та програм	• уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; • уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; • уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин