

Розділ 3. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (6 годин)

УРОК № 14

Тема. **СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості.
Формування самосвідомості в підлітковому віці.**

Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

Мета: дати уявлення про біосоціальний характер особистості та основні етапи її розвитку; вчити здійснювати аналіз складових свого особистісного розвитку; сприяти формуванню в учнів самосвідомості; розвивати толерантність, навички самоусвідомлення та самооцінки; виховувати свідоме прагнення ставити цілі й досягати їх.

Обладнання: ілюстративний матеріал, контурне зображення силуету людини, олівці, фломастери, фарби, схема до вправи «Асоціативний куш», таблиця «Етапи психосоціального розвитку особистості», музичний супровід (звуки природи).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

1. Привітання, створення позитивного настрою (музичний супровід)

2. Вправа «Очікування»

— Чого ви очікуєте від уроку, однокласників, від мене? *(Відповіді учнів.)*

II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

Вправа «Фарби внутрішнього світу»

Учні отримують контурні зображення силуету людини. Завдання: розфарбувати різними кольорами, попередньо ознайомившись зі значеннями кольорів. Наприклад: зелений — любов до природи, жовтий — спокійне спілкування з іншими людьми, червоний — агресія, чорний — песимізм, синій — готовність до милосердя, блакитний — доброта тощо.

— Чому в деякого залишилися частини силуетів незафарбованими?

— Що можна назвати фарбами внутрішнього світу?

Висновок: пізнання свого внутрішнього світу — справа непроста, потребує постійних зусиль, волі. Але без цього особистість не матиме чітких життєвих цілей, сенсу буття, успіху.

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Слухання та обговорення притчі «Вибір за кожним із нас» *(див. Додатки)*

— Що в такий спосіб хотів сказати доньці батько?

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

«Шкала актуальності» *(див. Додатки до уроку 3)*

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

1. Глосарій. Робота з термінами і поняттями

Становлення особистості — закономірний процес, у ході якого підліток, з одного боку, перебуває під впливом оточення, з іншого — може сам змінювати себе, набувати досвіду.

2. Робота за таблицею «Етапи психосоціального розвитку особистості»

(див. Додатки)

3. Біосоціальний характер особистості

Людина — біосоціальна істота, невід’ємна частина природи, живий організм, що підкоряється біологічним законам, і який, з огляду на особливості свідомості та психіки, пристосований до суспільного способу буття разом із подібними собі.

Особа — конкретна людина, учасник суспільних відносин, тобто член суспільства.

Особистість — це конкретний індивід, що вирізняється неповторною сукупністю соціально значущих рис, які знаходять свій прояв у його стосунках з іншими людьми.

— Порівняйте поняття «особа» і «особистість».

Висновок. Людина особистістю не народжується, а формується в системі історичних суспільних відносин; вона є продуктом суспільства.

4. Формування самосвідомості в підлітковому віці (ілюстративний супровід)

Учитель демонструє відповідні зображення, за якими учні складають інформаційне повідомлення про формування самосвідомості в підлітковому віці.

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

1. Вправа «Асоціативний кущ»

— Складіть схему до поняття «важливі питання в підлітковому віці»: «Який я?», «Для чого живу?», «Чого хочу досягти в житті?», «Яка моя головна роль у житті?» тощо.

2. Оздоровлювальна вправа. Комплекс «Правильна постава»

Вихідне положення — руки на поясі. Повернути тулуб ліворуч, руки в бік долонями вгору, повернутися у вихідне положення. Те саме, але в інший бік.

3. Робота за підручником (у парах)

— Знайдіть у тексті підручника пояснення понять «самовиховання», «самовизначення», «самопізнання», «самооцінка». Обговоріть цю інформацію в парах.

4. Практична робота. Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

4.1. Принципи постановки й досягнення мети (див. Додатки).

4.2. Алгоритм досягнення мети «Вісім кроків» (див. Додатки).

5. Вправа «Скринька життєвих ситуацій»

Оберіть аркуш зі скриньки, на якому описані приклади різних життєвих ситуацій. Наприклад: «Ви мрієте стати лікарем. Та ваш друг сказав, що в медичному університеті навчатися важко й довго. Мовляв, не кожному це під силу, особливо вам. Що ви зробите: відмовитесь від своєї мрії чи будете наполегливо готуватись до вступу? Поясніть своє рішення ситуації». Змодельуйте ситуацію як успішна особистість.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

1. Саморефлексія

— Чи справдилися ваші очікування? Озвучте їх.

Учні по колу висловлюються одним реченням, обираючи початок фрази із рефлексивного екрана на дошці (див. Додатки до уроку 11).

2. Колективне приговорювання слогана

«Станьмо сильними, пізнавши себе!»

VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. ____);
- додаткові (на вибір, за бажанням):**
- скласти візуалізацію своєї мети у вигляді колажу, постера.

Дата _____

Клас _____

ДОДАТКИ ДО УРОКУ 14

ПРИТЧА «ВИБІР ЗА КОЖНИМ ІЗ НАС»

Одного разу до батька прийшла дочка-підліток і сумно сказала:

— Тату, я так утомилася від усього, у мене постійні труднощі у школі і в особистому житті, вже просто немає сил... Як упоратися з усім цим?

Батько відповідає:

— Я тобі покажу дещо.

Він поставив на плиту три посудини з водою й опустив у кожную по інгредієнту: моркву, яйце і каву. Через кілька хвилин вимкнув плиту і питає дочку:

— Що сталося з ними?

— Морква була твердою, а стала м'якою, яйце також змінило свою структуру, зварилось, а кава розчинилася, — відповідає дівчина.

— Правильно, — каже батько, — але якщо ми подивимося глибше, то виявиться, що морква і яйце зовні залишилися такими самими, але внутрішньо змінилися під впливом агресивного середовища — окропу.

Те саме відбувається і з людьми — сильні зовні люди можуть «розклеїтись» і стати слабаками там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють...

— А як же кава? — здивовано запитала дочка.

— О, кава — це найцікавіше. Вона повністю розчинилася в агресивному середовищі і змінила його — перетворила окріп на чудовий ароматний напій. Є люди, яких не можуть змінити обставини, — вони самі змінюють їх і перетворюють на щось нове, отримуючи для себе користь і знання із ситуації. Ким стати у важкій ситуації — вибір кожного.

Таблиця «Етапи психосоціального розвитку особистості»

Період	Провідна діяльність	Провідна сторона соціалізації
1. Дитинство (0–1 рік) — етап «довіри до світу»	Емоційне спілкування з дорослими	Освоєння норм стосунків між людьми
2. Дитинство (1–3 роки) — етап «самостійності»	Предметна діяльність	Опанування суспільно вироблених способів діяльності з предметами
3. Дошкільне дитинство (3–6–7 років) — етап «вибору ініціативи»	Гра	Освоєння соціальних ролей, взаємовідносин між людьми
4. Молодший шкільний вік (6–11 років) — етап «майстерності»	Навчальна діяльність	Освоєння знань, розвиток інтелектуально-пізнавальної сфери особистості
5. Підлітковий (11–14 років)	Спілкування з ровесниками	Освоєння норм стосунків між людьми
6. Юнацький (14–18 років) — етап самовизначення «світ і я»	Навчально-фахова діяльність	Набуття фахових знань, умінь
7. Пізня юність (18–25 років) — етап «людської близькості»	Трудова діяльність, фахове навчання	Освоєння норм стосунків між людьми і професійно-трудова умінь
8. Етап людської зрілості		

Принципи постановки й досягнення мети

Принцип 1 свідчить про те, що ставити собі мету треба правильно: її необхідно чітко уявляти, візуалізувати. Вона не повинна заважати досягненню інших цілей і бути реальною.

Принцип 2: формулюючи мету, не користуйтеся запереченнями й абстрактними визначеннями, уникайте розпливчастих формулювань, оперуйте точними цифрами і датами.

Принцип 3: цілі потрібно обов'язково записувати на папері і складати план їх здійснення.

Принцип 4: вказуйте періоди, за які маєте досягти поставлених цілей (день, тиждень, рік...).

Принцип 5: щоб обов'язково досягти мети, потрібно ставити її більшу, ніж та, до якої ви справді прагнете.

Принцип 6: після певного часу в процесі досягнення мети проаналізуйте свої дії та результати, зробіть висновки. Коригуйте цілі у процесі їх досягнення.

Принцип 7: робіть пошук помилок, які були допущені під час постановки мети і виправлення їх у разі формування та досягнення наступних цілей.

Алгоритм досягнення мети «Вісім кроків»

Крок 1. «Я...». Описати проблемну ситуацію. Наприклад: «Я не завжди буваю готовим до уроків, що заважає мені мати гарні знання і як наслідок — гарні оцінки».

Крок 2. «Я припиню...». Знаходимо причини своїх «негараздів». Наприклад: «Я припиню безвідповідально ставитися до навчання». Їх усунення — основне завдання цього етапу.

Крок 3. «Замість цього я буду...». Наприклад: «Замість цього я буду менше грати в комп'ютерні ігри, а використаю час на повторення та закріплення вивченого на уроках».

Крок 4. «Я хочу бути таким, як...». У вашому оточенні обов'язково є людина, яка може стати вашим орієнтиром на шляху до поставленої мети.

Крок 5. «Я хочу мати такі риси:...». Перераховуємо відповідні риси людини, яку ви вказали в попередньому пункті. Наприклад: «... самовпевненість, цілеспрямованість, доброту».

Крок 6. «Я хочу бути краще...». Назвіть ті якості, які у вас уже є, але їх вам хотілося б розвинути.

Крок 7. «Якби я отрима (-ла) усі ці якості, то...». Наприклад: «...то став(-ла) би (б) впевненішим(-ою), навчився (-лася) б відстоювати свою точку зору».

Крок 8. «Коли я досягну цього, то відчую...». На цьому кроці ви відповідаєте на питання: «Що станеться, коли я досягну мети? Що я відчую?» Коли ви чітко сформулюєте відповідь на це питання, то отримаєте одночасно і свою фінальну мету.