

ЛЕКЦІЯ № 13

ТЕМА: Психічна і духовна складові здоров'я при вивченні шкільного курсу «Основи здоров'я» у 5-9 класах

План:

1. Зміст розділу «Психічна і духовна складові здоров'я» навчальної дисципліни «Основи здоров'я».
2. Перелік знаннєвого компонента.
3. Перелік діяльнісного компонента
4. Перелік ціннісного компонента

1. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.
2. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я//Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59.
3. Підручники «Основи здоров'я» для 5-9 класів

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Клас	Зміст навчальної дисципліни
5 клас	<p>Уміння вчитися Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Облаштування робочого місця. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної роботи.</p> <p>Повага до себе та інших Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття.</p> <hr/> <p>Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я 40 § 6. Навчайся комфортно 41 § 7. Навчайся успішно 44 § 8. Повага до себе та інших 52 § 9. Світ твоїх переживань 58 § 10. Будь милосердним 63 Перевір себе 69</p>

У 5 класі учні дізнаються про життєвий ритм, значення сну та про те, як запобігти перевтомі; про планування свого дня і швидке виконання домашнього завдання, організацію робочого місця для навчання.

Ти вже знаєш, що протягом доби для навчання й відпочинку, для їди та сну є сприятливі й несприятливі години. У таблиці 1 сприятливі години позначено кольором: для навчання — червоним; для сну — синім; для занять фізичними вправами — жовтим; для їди — зеленим.

Таблиця 1

Види діяльності	Години доби																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сон																								
Навчання																								
Виконання фізичних вправ																								
Вживання їжі																								

Дізнаються, як зробити своє навчання успішним, а для цього знайомляться з типами сприйняття інформації.

за допомогою зору — візуально

- люди бачить колір, образи



на слух — аудіально

- чує різноманітні звуки



за допомогою дотиків — тактильно

- торкаючись, розрізняє холодне-гаряче



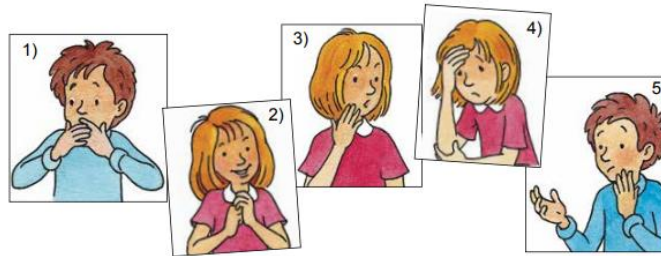
Учні дізнаються про унікальність кожної людини, про повагу до себе та інших та толерантність.

СЛОВНИЧОК

Унікальний (від латинського слова, що означає «єдиний», «нечуваний») — надзвичайний, рідкісний, винятковий, неповторний.



Вони дізнаються про різні переживання людей, їхні почуття, настрої, як виявляються емоції і як вони змінюють настрій, як почуття та настрої впливають на здоров'я.



Знання про людей з інвалідністю, про милосердя допоможе навчитися співпереживати та співчувати.



Також учні взнають, що люди з інвалідністю можуть долати недуги і досягати значних успіхів.

ФАКТИ

Для людей з інвалідністю проводяться Паралімпійські ігри. Збірна України успішно виступила на літніх Паралімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро (Бразилія).

Українські спортсмени здобули загалом 117 медалей: 41 золоту, 37 срібних та 39 бронзових медалей. Це на 33 медалі більше, ніж на Паралімпійських іграх у Лондоні в 2012 році.

У загальнокомандному заліку Паралімпіади в 2016 році Україна посіла третє місце.



Клас	Зміст навчальної дисципліни																		
6 клас	<p>Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка та ознаки гармонійного розвитку . Потреби людини, їх розвиток із віком. Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.</p> <p>Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки.</p> <p>Критичне мислення та уміння приймати рішення Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я. Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклами. Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однієї людини на іншу. Протидія тиску і маніпуляціям. Толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ</p> <p>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</p> <table border="0"> <tr> <td>§ 10. Розвиток підлітка</td> <td>56</td> </tr> <tr> <td>§ 11. Звички і здоров'я</td> <td>61</td> </tr> <tr> <td>§ 12. Самооцінка і здоров'я людини</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>§ 13. Вчимося приймати рішення</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>§ 14. Як розпізнати рекламні хитрощі</td> <td>79</td> </tr> <tr> <td>§ 15. Правда про тютюн</td> <td>83</td> </tr> <tr> <td>§ 16. Правда про алкоголь і наркотики</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>§ 17. Як протидіяти тиску однієї людини на іншу</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>§ 18. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ–СНІДом</td> <td>101</td> </tr> </table>	§ 10. Розвиток підлітка	56	§ 11. Звички і здоров'я	61	§ 12. Самооцінка і здоров'я людини	67	§ 13. Вчимося приймати рішення	72	§ 14. Як розпізнати рекламні хитрощі	79	§ 15. Правда про тютюн	83	§ 16. Правда про алкоголь і наркотики	89	§ 17. Як протидіяти тиску однієї людини на іншу	95	§ 18. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ–СНІДом	101
§ 10. Розвиток підлітка	56																		
§ 11. Звички і здоров'я	61																		
§ 12. Самооцінка і здоров'я людини	67																		
§ 13. Вчимося приймати рішення	72																		
§ 14. Як розпізнати рекламні хитрощі	79																		
§ 15. Правда про тютюн	83																		
§ 16. Правда про алкоголь і наркотики	89																		
§ 17. Як протидіяти тиску однієї людини на іншу	95																		
§ 18. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ–СНІДом	101																		

У 6 класі учні знайомляться з фізичним і психічним розвитком підлітків, з базовими людськими потребами



Мал. 22. Базові людські потреби (за А. Маслоу)

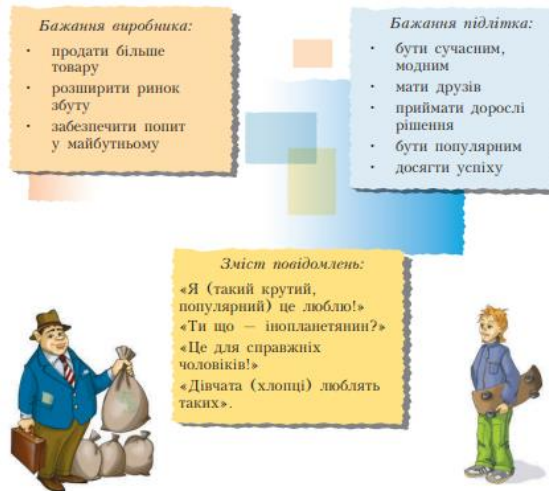
Знайомляться з поняттями «навички» і «звички», впливом звичок на здоров'я, згадують поняття «самооцінка» і як вона формується

- Самооцінка формується на основі досвіду — успіхів і невдач.
- Вона залежить і від того, як до тебе ставляться інші люди.

Учні дізнаються як розрізнити прості, щоденні та складні рішення, що впливає на їх рішення, а використовуючи «правило світлофора», навчаються приймати зважені рішення.



Постійно стикаючись у повсякденному житті із рекламою, учні дізнаються про впливи реклами на їх рішення, про те, як працює реклама, рекламні хитрощі та маніпуляції.



Окремими параграфами вивчаються міфи і факти про куріння, алкоголь та наркотики, як вони впливають на організм і які наслідки їх вживання.



Ще одним впливом на підлітків є вплив однолітків, який буває позитивним і негативним. Надається інструкція як долати тиск однолітків

Що сказати

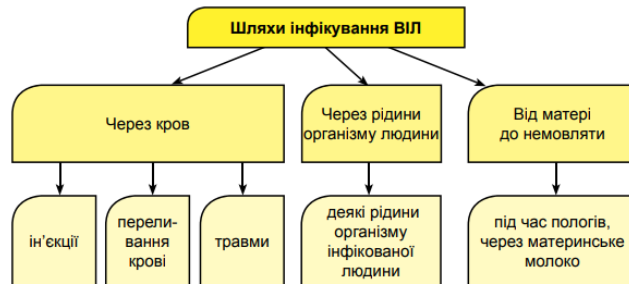
- Просто відмовся: «Ні!»
- Метод заїждженої платівки — відмовляйся знову і знову:
«Ні!»
«Дякую, ні!»
«Я сказав, що не хочу!»
- Відмовся і йди геть: «Я не хочу. Мені треба додому».
- Вибачся і відмовся: «Вибач, я цього не робитиму».
- Відмовся і поясни причину: «Ні, я не курю».
- Відмовся і запропонуй альтернативу: «Не думаю, що це хороша ідея! Давай краще...»
- Відмовся і подякуй: «Ні, дякую».
- Відмовся і переведи розмову на інше: «Ні! Краще послухай, що я тобі розкажу».
- Переведи на жарт: «Не знав, що ти самогубець».
- Звернись по підтримку до інших: «Краще цього не робити. Чи не так, хлопці (дівчата)?»

Уникай компанії тих, хто постійно пропонує щось небезпечно!

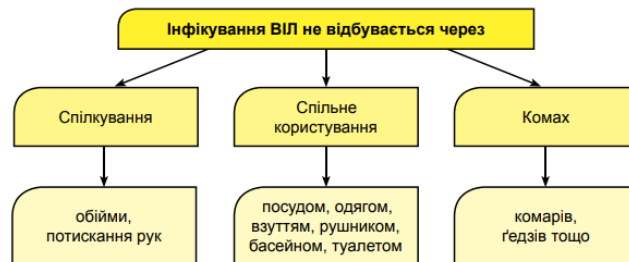
Як сказати

- *Інтонація, голос:* не вагайся, говори твердо і впевнено.
- *Погляд:* дивись в очі співрозмовнику.
- *Міміка:* упевнись, що вираз твого обличчя відповідає тому, що ти говориш.
- *Дистанція:* стій на відстані приблизно 1 м. Якщо хочеш відмовитися й піти, стань далі. Якщо відмовляєш тому, з ким у тебе теплі стосунки, стань ближче.

У 5 класі в розділі «Соціальна складова здоров'я» розглядалося питання щодо ВІЛ-інфекції, про шляхи зараження



2. Розкажи за схемою, коли не відбувається інфікування ВІЛ.



У 6 класі учні дізнаються, як уберегтися від інфікування ВІЛ, знайомляться із міфами і фактами про ВІЛ і СНІД, який ризик при інфікуванні ВІЛ несуть наркотики та алкоголь, як підтримувати людей, що живуть із ВІЛ.

Уникати контактів з кров'ю інших людей, наприклад, слід запитувати про стерильність інструментів у лікарні.

Набувати життєвих навичок, які зменшують уразливість в умовах епідемії ВІЛ-СНІДу.

Не вживати алкоголю і наркотиків.

Уникати небезпечних компаній і ситуацій.

Клас	Зміст навчальної дисципліни
7 клас	<p>Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я.</p> <p>Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей</p> <p>Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуація</p> <p>Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів</p> <p>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</p> <p>§ 14. Психологічний розвиток підлітка 91 § 15. Умови ефективного навчання 97 § 16. Уміння вчитися 103 § 17. Культура почуттів 110 § 18. Психологічна рівновага і здоров'я 116 § 19. Стрес і психологічна рівновага 123 § 20. В екстремальній ситуації 129 § 21. Керування стресами 136 § 22. Конфлікти і здоров'я. 142</p>

У 7 класі учні дізнаються про особливості інтелектуального та емоційного розвитку, зміну структури їхніх потреб, знайомляться із роллю цінностей у житті людей, дізнаються про зв'язок цінностей і здоров'я.

**Цінності,
які найчастіше називають твої ровесники**

- здоров'я своє і близьких
- зовнішня краса
- популярність
- вірна дружба
- дружна родина
- успіхи у школі
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям
- любов
- безпека
- душевний спокій
- цікаве дозвілля
- пригоди
- багато грошей
- модний одяг

Для розуміння умов ефективного навчання учні первинно знайомляться з відділами мозку, зі станом збудження та спокою мозку.



Знайомство із типами сприйняття інформації – кінестетичний, аудіальний, візуальний – дозволяє визначити свій стиль навчання. А методи ефективного слухання, читання та запам'ятовування допоможуть у навчанні.

Ми засвоюємо

- 10 % того, що читаємо
- 20 % того, що чуємо
- 30 % того, що бачимо
- 50 % того, що бачимо і чуємо
- 70 % того, що говоримо
- 90 % того, що говоримо і робимо

Для допомоги розвитку пам'яті учні знайомляться з мнемонічними прийомами.

Параграф «Культура почуттів» навчає підлітків розрізняти відчуття, емоції і почуття, показує взаємозв'язок почуттів і здоров'я, знайомить із поняттям «психологічна рівновага» і її ознаками, навчає робити самооцінку та надає поради щодо ставлення до критики.

Велика увага приділяється знайомству із поняттям стресу і психологічної рівноваги

Проблеми зі сном кілька днів поспіль: труднощі із засинанням, часте прокидання серед ночі, ранкова втома.

Зниження енергетичного рівня, загальна втома, знесилення.

Страждання від болю. Найчастіше болить голова, шия, плечі, спина, попереки. Може з'явитися біль і в животі, грудях, м'язах.

Тривога, занепокоєння, думки: «Усі ці дні зміни. Що зі мною коїться?»

Втрата здатності відчувати радість, отримувати задоволення, насолоджуватися життям.

Пригніченість, апатія, зниження інтересу до всього, що раніше цікавило.

Надаються ознаки емоційного вигорання:

Ознаки емоційного вигорання

Фізичні	Емоційні	Інтелектуальні
Втрата енергії Хронічна втома Часті й тривалі застуди Головні болі Проблеми зі сном Розлади травлення Виразка шлунку Різка втрата або набрання ваги «Повернення» колишніх хвороб	Дратівливість Посилені або послаблені реакції Безпорадність Депресія	Нав'язливі думки Негативне (песимістичне) мислення Проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок Зниження працездатності

Пояснення про стресори екстремальних ситуацій дозволить учням їх усвідомити та допоможе вижити в екстремальних ситуаціях, використовуючи формулу позитивного мислення.



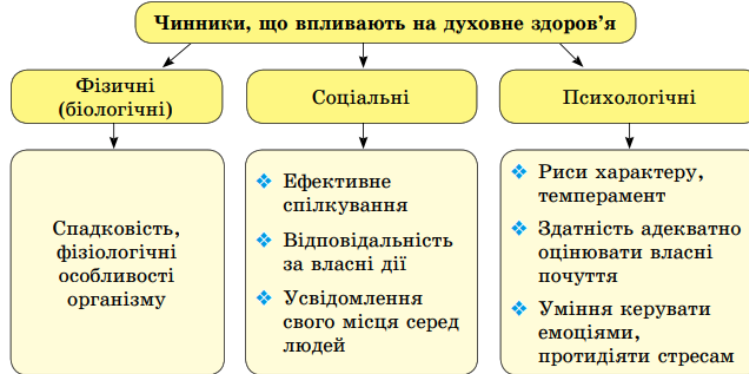
Учні також знайомляться із фізичними, емоційними та духовними способами керування стресом.

Закінчується вивчення даного розділу знайомством із поняттям «конфлікт», його видами, причинами виникнення, його стадіями розвитку та способами розв'язання.

Клас	Зміст навчальної дисципліни
8	<p>Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього.</p> <p>Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.</p> <p>Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.</p> <p style="text-align: center;">РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</p> <p>Становлення особистості 55</p> <p>§ 11. Розвиток особистості. Формування самосвідомості підлітка 55</p> <p>§ 12. Духовний розвиток підлітка 58</p> <p>Краса і здоров'я 64</p> <p>§ 13. Ідеали краси і здоров'я 64</p> <p>Уміння вчитися 68</p> <p>§ 14. Складові уміння вчитися 68</p> <p>§ 15. Розвиток пам'яті та уваги 73</p>

У 8 класі продовжується розкриття духовного розвитку особистості, а саме вікові етапи розвитку особистості та формування самосвідомості, чинники, що впливають на

духовне здоров'я

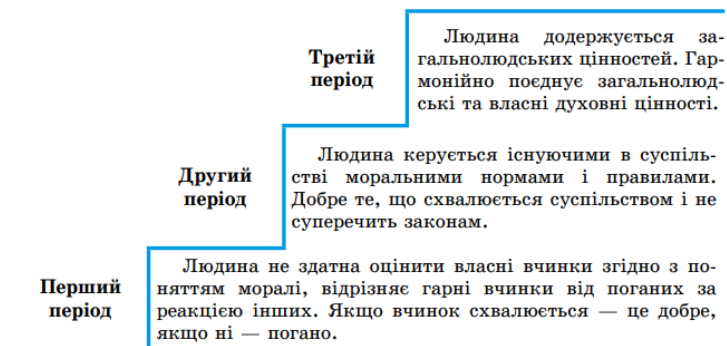


розкриваються складові духовного здоров'я

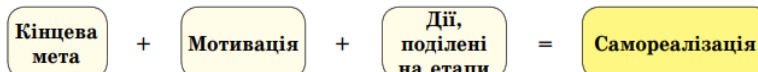
Складові духовного розвитку

Самопізнання	Уможлиблює: <ul style="list-style-type: none"> ❖ зрозуміти власне місце в житті, власні здібності, загальнолюдські цінності ❖ сформувати власну систему цінностей ❖ розвинути навички ефективного спілкування ❖ зрозуміти власні слабкі якості та позбутися їх
Самовдосконалення	Уможлиблює: <ul style="list-style-type: none"> ❖ усвідомити та реалізувати власні потреби й бажання на кожному етапі росту і розвитку ❖ розвинути навички передбачати наслідки своїх вчинків ❖ розвинути навички поважати й брати до уваги думки оточуючих ❖ виховати працелюбність ❖ розвинути критичне мислення ❖ сформувати віру в себе ❖ розвинути пізнавальні та творчі здібності ❖ додержуватися моральних норм суспільства
Самоконтроль	Уможлиблює: <ul style="list-style-type: none"> ❖ розвинути силу волі ❖ розвинути навички керування емоціями, настроєм і поведінкою ❖ уміння мислити позитивно ❖ уміння протидіяти стресам ❖ сформувати навички конструктивного розв'язання конфліктів ❖ виховати щирість, співчуття, милосердя

Надаються періоди морального розвитку особистості



Діти навчаються планувати майбутнє



Вивчаючи фізичну складову у цьому розділі учні знайомляться з точки зору духовної складової про ідеали краси і здоров'я у різні епохи та у народів:



Нефертіті
(між 1353 – 1336 рр.
до н.е.)



Леохар. Аполлон
Бельведерський
(фрагмент) (близько
330 р. до н.е.)



Рогір ван дер Вейде:
Портрет дами
(1460 р.)



Леонардо да Вінчі.
Мона Ліза
(1530 р.)



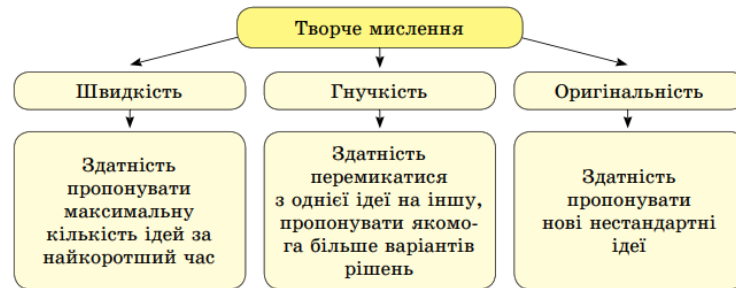
Пітер Пауль Рубенс.
Жінка із дзеркалом
(1640 р.)



Соломія
Крушельницька
(1872 – 1952 рр.)

На сучасному етапі дізнаються про вплив модних тенденцій (пластична хірургія, пірсинг, татуювання) на здоров'я.

Учні глибше розглядають складові вміння вчитися, серед яких налаштування на успіх, розвиток образного та творчого мислення:



Продовжуючи вивчати розвиток пам'яті та уваги учні знайомляться з принципами ефективного запам'ятовування, як розвивати пам'ять та увагу та створювати карту пам'яті

Додержання правил організації робочого місця. Робочий стіл має бути добре освітлений, а стілець — зручний. Приберіть з робочого місця зайві книжки, плеєр, мобільний телефон. На столі мають бути підручник, зошит, ручка, олівець тощо.

Мотивація. З'ясуйте, для чого вам потрібні знання (високий бал за контрольну роботу чи підсумковий тест, повага друзів, задоволення близьких, подолання труднощів, впевненість у власних силах тощо).

Ефективне читання. Використовуйте і вдосконалюйте навички ефективного читання. Збагачайте словниковий запас. Іноді зосередитися на новому матеріалі заважають нові незрозумілі слова в тексті. Якщо в тексті пояснення нового слова немає, знайдіть тлумачення у словнику чи запитайте в дорослих.

Активне слухання. Удосконалюйте навички активного слухання. Будьте уважними й зосередженими під час пояснення нового матеріалу. Намагайтеся зрозуміти те, що пояснюють. Якщо чогось не розумієте, не соромтеся перепитати. Запам'ятовуйте новий матеріал під час закріплення його на уроці. Повторюйте вивчене вдома.

Чергування навчання і відпочинку. Відомо, що увага знижується приблизно через годину після початку роботи. Варто відпочивати по 5–10 хвилин через кожну годину навчання. Можна перекусити чи зробити кілька фізичних вправ.

Клас	Зміст навчальної дисципліни
9	<p>Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація</p> <p>Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.</p> <p>Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Підготовка до Державної підсумкової атестації Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.</p> <p>Самовиховання характеру Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру</p>

РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Самореалізація особистості	51
§ 10. Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці	51
§ 11. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки	55
§ 12. Самовизначення	59
§ 13. Вибір професії	62
Емоційне благополуччя	65
§ 14. Саморегуляція емоцій	65
Уміння вчитися	70
§ 15. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання	70
§ 16. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання	73
§ 17. Способи ефективного навчання і підготовки до іспитів. Планування часу ..	77
Самовиховання характеру	85
§ 18. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини	85
§ 19. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру	89
§ 20. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру	93

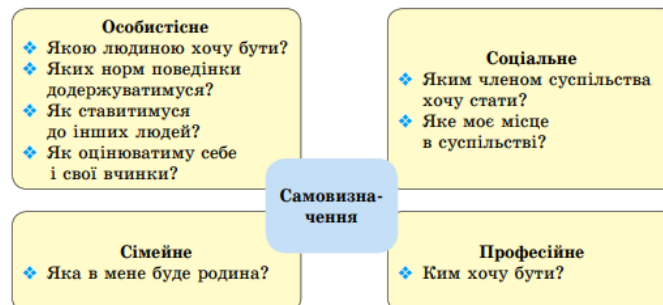
У 9 класі продовжується знайомство із поняттям «уміння вчитися» і додаються нові напрямки психічної та духовної складової це:

- самореалізація особистості,

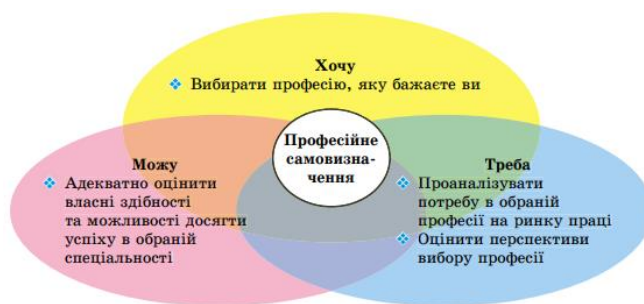


Уводиться поняття «самовизначення» та його складові

Складові самовизначення

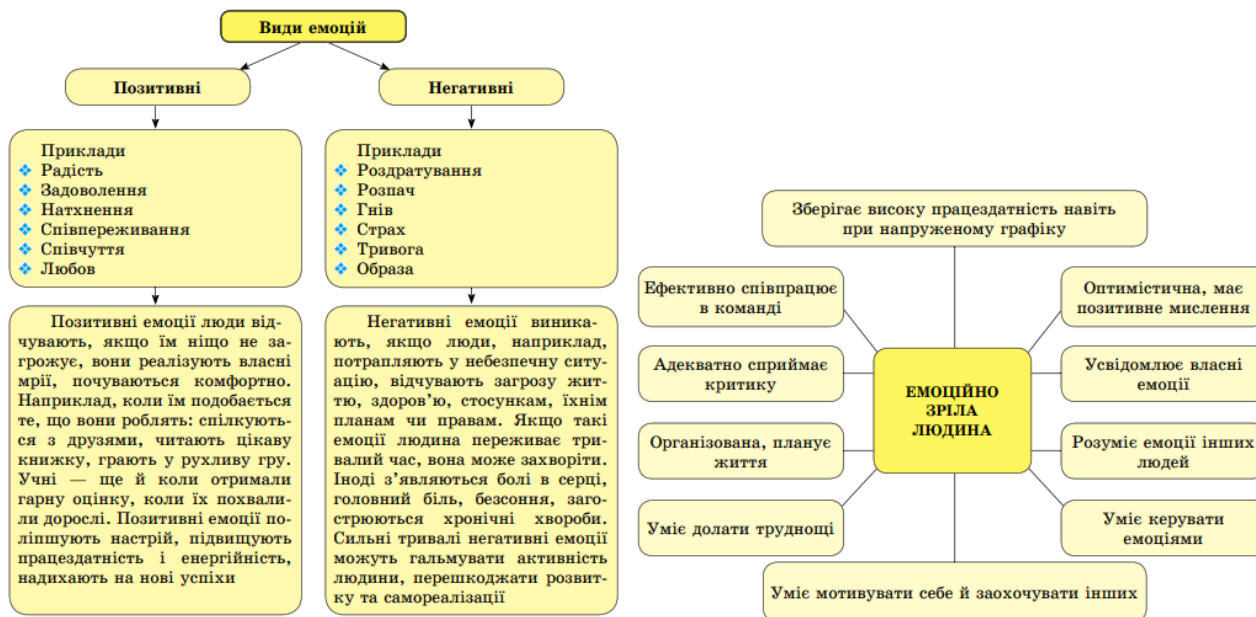


Для можливості у подальшому обирати певну професію, учнів знайомлять із поняттям професійного самовизначення



- емоційне благополуччя

Учні дізнаються про природу та види емоцій, емоційну зрілість



- самовиховання характеру.

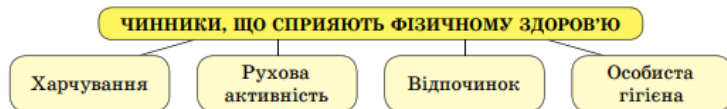
Підлітки дізнаються більше про те, чому важливо розвивати і вдосконалювати риси характеру



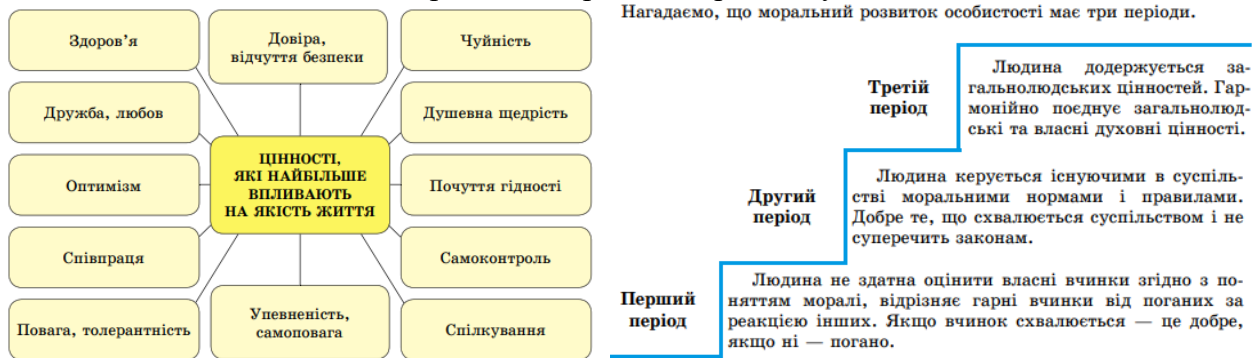
та знайомляться із чинниками, що впливають на характер людини та формування цінностей.



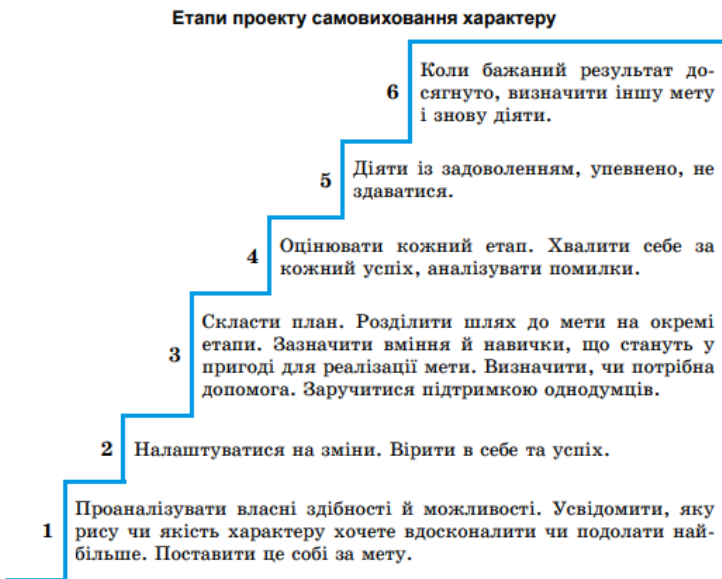
вивчення фізичної складової здоров'я завершується об'єднанням усіх вивчених її складових частин. Показаний взаємозв'язок принципів особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку.



Закінчується вивчення даного розділу з'ясуванням впливу життєвих цінностей на якість життя, знайомством з періодами морального розвитку особистості.



та важливою складовою формування особистості – самовиховання характеру



2. Перелік знаннєвого компонента

Клас	Знаннєвий компонент
5	<p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - етапи активного слухання; - ознаки вияву почуттів. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця.

6	<p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особливості психічного розвитку підлітків; - чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; - переваги адекватної самооцінки; - наслідки шкідливих звичок ; - переваги корисних звичок. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - потреб людини; - корисних і шкідливих звичок; <p><i>розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види самооцінки; - прості і складні рішення; - позитивні й негативні соціальні впливи; - соціальну і комерційну рекламу; - перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; - ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; - вплив корисних звичок на здоров'я; - згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; - алгоритм прийняття зважених рішень; - необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; - вплив ВІЛ-інфекції на організм людини.
7	<p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; - ознаки психологічної рівноваги; - чинники виживання в екстремальних ситуаціях; - способи керування стресами; - стадії розвитку та способи розв'язання конфліктів; <p><i>розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відчуття, емоції, почуття; - конструктивну і неконструктивну критику; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив самооцінки на поведінку людини; - вплив стресу на здоров'я.
8	<p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стадії і завдання психосоціального розвитку особистості; - складові свого духовного розвитку; - структуру потреб людини; - ознаки зовнішньої та внутрішньої краси; - чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту; <p><i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фізіологічних, соціальних і духовних потреб; - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання; - принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги. <p><i>Розпізнає</i> рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди..</p>
9	<p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові самореалізації і життєвого самовизначення;

<ul style="list-style-type: none"> - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; <p><i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці. <p><i>розпізнає ознаки активного і пасивного навчання.</i></p> <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації; - переваги активного стилю навчання.
--

3. Перелік діяльнісного компонента

Клас	Діяльнісний компонент	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента
5	<p><i>Уміє застосовувати різні способи перепочинку під час занять;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно впорядковувати робоче місце; - інтерпретувати чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; - визначати різницю між емоціями та почуттями; - складати розпорядок дня; - визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття і пам'яті; - готуватися до контрольних робіт; - використовувати різні прийоми навчання. <p><i>Аналізує наслідки неорганізованості</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя «Мій розпорядок дня». 2) Відпрацювання навичок успішного навчання у класі. Відпрацювання навичок ефективного самонавчання (бібліотека, Інтернет, дистанційне навчання) ** 3) Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. Відпрацювання навичок висловлювання почуттів

6	<p><i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поширені міфи про психоактивні речовини; - зміст і мету комерційної реклами; <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свої звички; - створювати план формування корисної звички; - критично аналізувати рекламні повідомлення; - відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Проект самовдосконалення *(вибір, планування і досягнення мети). 2) Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).
---	--	---

		<p>3) Моделювання ситуації прийняття зважених рішень</p> <p>4) Моделювання ситуації відмови від шкідливих пропозицій .</p> <p>5) Аналіз грошових витрат, пов'язаних зі шкідливими звичками*</p> <p>6) Аналіз соціальної і комерційної реклами*</p>
--	--	--

Проект самовдосконалення

Оскільки самооцінка залежить від успіхів і невдач у важливих для нас ситуаціях, ми можемо підвищити її, оволодівши життєвими навичками постановки і досягнення мети. У 5 класі ви вже вчилися ставити цілі. Пригадай, чи вдалося тобі здійснити заплановане?

Тепер маєш нагоду розпочати новий проект самовдосконалення. Він складатиметься з однієї або кількох цілей, які ти обереш для себе. Наведені нижче поради допоможуть у виконанні проекту, над яким працюватимеш протягом семестру або до кінця навчального року.



1. На аркуші паперу запиши те, що тобі подобається в собі, і те, що не подобається (мал. 24, а).
2. Обери те, що хочеш у собі змінити повністю або частково.
3. Визнач мету і склади план етапів її досягнення (мал. 24, б).

7	<p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свою систему цінностей; - активізувати свої інтелектуальні здібності; - адекватно реагувати на критику; - приймати зважені рішення; - застосовувати техніки самоконтролю; - розпізнавати ознаки стресу; - знижувати загальне стресове навантаження; - застосувати прийоми для кращого запам'ятовуванн. <p><i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; - наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу 	<p>1) Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уваги.**</p> <p>2) Відпрацювання навичок самоконтролю..</p> <p>3) Відпрацювання навичок планування часу</p> <p>4) Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів.</p> <p>5) Самодопомога та допомога при стресі.</p>
---	---	---

		б) Формування позитивної адекватної самооцінки
--	--	--

Методи самоконтролю

А як діяти, коли бурхливі емоції, наприклад гнів, захопили тебе зненацька? Скажімо, хтось пройшов перед тобою без черги, молодший братик узяв без дозволу твою річ і злавав її тощо. У таких випадках приборкати гнів і запобігти взаємним образам допоможуть навички самоконтролю.

Установи попереджувальну сигналізацію

- Уяви, що у тебе в голові світлофор.
- Його червоне світло вмикатиметься, коли треба зупинитись і подумати.
- Не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що викликають у тебе злість.



Полічи до десяти (або далі)

- Починай глибоко дихати і повільно лічити про себе.
- Не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш.
- Продовжуй слухати опонента.
- Дивись йому в очі.

8	<p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - користуватися прийомами ефективного читання і запам'ятовування; - складати карти пам'яті; <p><i>демонструє</i> налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. 2) Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги 3) Вправи на розвиток пам'яті та уваги.
---	---	---

▲ **Попрацюйте в парі або групі**

1. Виконайте вправу на тренування уваги. Покладіть на стіл 10 різних предметів. По черзі кожен відвертається від стола, а інші швидко міняють предмети місцями. Той, хто відвертався, розглядає предмети і розкажує, що змінилося.
2. Вправа «Пошук аналогів». Сприяє розвитку вміння класифікувати предмети чи явища за їхніми ознаками. Називається будь-який предмет чи явище, наприклад «вертоліт». Необхідно назвати якомога більше його аналогів, тобто предметів, що мають з ним спільні істотні ознаки. Слід також систематизувати ці аналоги за групами відповідно до обраних властивостей. Наприклад, «птаха», «метелик» (спільні ознаки: літають і сідають); «автобус», «потяг» (спільна ознака: транспортний засіб); «турбіна» (спільна ознака: важливі деталі обертаються) тощо. Перемагає той, хто назве найбільше груп аналогів.

9	<p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати прийоми самоконтролю; - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; - аналізувати свої життєві цінності; - визначати залежність формування характеру від різних чинників; - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; - складати план удосконалення характеру 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самооцінка характеру. Проект самовиховання.* 2. Визначення індивідуального стилю навчання 3. Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації 4. Виявлення професійних схильностей
---	--	---

		5. Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації»
--	--	---

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Визначте, який тип сприйняття інформації основний для вас. Для цього уявіть, наприклад, ліс чи море.
У якій послідовності ви це уявили? Побачили картинку, почули шелест листя чи плюскіт хвиль, відчули, як листя чи хвилі торкаються шкіри?
У якій послідовності ви це уявили, у такій послідовності ви й сприймаєте інформацію про навколишній світ.
2. Визначте власний стиль навчання.
 - ❖ Проаналізуйте, чи сприяє він кращому засвоєнню матеріалу.
 - ❖ Що варто вдосконалити? Як діятимете?
 - ❖ Висновки презентуйте однокласникам.

Проект

Виконайте проект самовиховання. Визначте, яку рису чи якість характеру хочете виховати чи вдосконалити насамперед. Оцініть, що допомагатиме, а що заважатиме досягти поставленої мети. Використайте матеріали форзаца 1, набуті знання, життєві навички, власний досвід. Дійте відповідно до плану.

4. Перелік ціннісного компонента

Клас	Ціннісний компонент
5	<i>усвідомлює:</i> - чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни; - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує - <i>виявляє</i> повагу до дорослих і однолітків; - <i>протидіє</i> виявам неповаги у своєму середовищі
6	<i>демонструє</i> уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; <i>виявляють</i> толерантне ставлення до людей, що мають захворювання (зокрема до ВІЛ-позитивних)
7	<i>Усвідомлює</i> роль цінностей у житті людини; <i>запобігає</i> розпалюванню конфліктів; <i>демонструє</i> уміння конструктивно розв'язувати конфлікти
8	<i>усвідомлює:</i> - біосоціальний характер формування особистості; - значення духовних потреб; - необхідність планувати своє майбутнє
9	<i>усвідомлює:</i> - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; - роль емоцій в житті людини; - залежність формування характеру від різних чинників; - значення моральних цінностей у формуванні характеру