

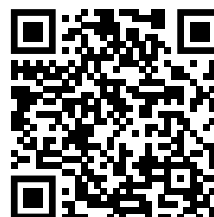
Здоров'я, безпека та добробут

Розробки уроків з інтегрованого курсу
для 7 класу
закладів загальної середньої освіти

Частина 2

за модельною програмою авторів
Т. Воронцової, В. Пономаренка,
І. Лаврентьевої, О. Хомич

Всі відео та онлайн
активності за посиланням
<https://tinyurl.com/4xr52zu7>



Київ
Видавництво «Алатон»
2023

ЗМІСТ

§ 14. Рухова активність	3
§ 15. Особиста гігієна	10
§ 16. Біологічні ритми та здоров'я	20
Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я	32
§ 17. Психічний розвиток підлітків	39
§ 18. Психологічна рівновага і здоров'я.....	47
§ 19. Як реагувати на зміни та критику.....	58
§ 20. Стрес і здоров'я.....	68
§ 21. Конфлікти та здоров'я.....	76

§ 14. Рухова активність



Мета

Пояснити учням вигоди від рухової активності для здоров'я. Дослідити піраміду рухової активності, пригадати складові піраміди харчування.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають види рухової активності;
- пояснюють, як рухова активність впливає на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини;
- демонструють вміння визначати групи харчових продуктів.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Аркуші паперу для всіх учнів.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити матеріали до уроку.
- Роздрукувати Додатки 1–3.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	6 хв	10 хв
Інтерактивна вправа	3 хв	4 хв
Робота в групах	5 хв	10 хв
Бесіда «Піраміда рухової активності»	7 хв	9 хв
Руханка	4 хв	4 хв
Робота в групах «Піраміда харчування»	11 хв	17 хв
Робота в групах «Енерговитрати»	д/з	12 хв
Дискусія «Проблема дитячого ожиріння»	4 хв	6 хв
Проект «Вміст цукру в продуктах харчування» (додатково)		8 хв
Підсумкові завдання	5 хв	10 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм найбільше запам'яталося з минулого уроку.
2. Скажіть: «Підніміть, будь ласка, руку ті, хто робив сьогодні зарядку. Підведіться ті, кому виповнилось вже 13 років. Поплескайте в долоні ті, в кого сьогодні гарний настрій.

Слово вчителя: «Дякую, завдяки цим вправам ми провели невеличку рухову активність – це ключове поняття нашого уроку».

3. Роздайте учням аркуші і попросіть виконати вправу.
 - На окремих аркушах паперу запишіть види рухової активності, якими займаєтеся регулярно.
 - Додайте ще три види рухової активності, які ви хотіли би спробувати в майбутньому.
 - По черзі скажіть, чому вони вас приваблюють.
 - Визначте три найпопулярніші у вашому класі види рухової активності.

(Наголосіть, щоб учні зберегли свої записи до кінця уроку).

4. *(За наявності часу)* Об'єднайте учнів у дві команди і запропонуйте пограти у словесний «пінг-понг». Представники різних команд по черзі називають види рухової активності (повторюватися не можна). Програє команда, яка завершить першою. Подякуйте учням за активність.

Інтерактивна вправа

1. Виконайте інтерактивну вправу, розміщену за QR-кодом у підручнику (с. 135). і знайдіть деякі види рухової

активності. Для зручності поверніть екрану телефона в горизонтальне положення.



<http://tinyurl.com/52t8zuad>

Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у три групи. Завдання групам: за допомогою матеріалу підручника (с. 137–139) запишіть на окремих аркушах паперу вигоди від рухової активності для:
 - група 1: фізичного добробуту;
 - група 2: психологічного добробуту;
 - група 3: соціального добробуту людини.
2. Презентуйте результати роботи своїх груп і художньо оформте плакат «Користь від руху».

Бесіда «Піраміда рухової активності»

1. Прочитайте інформацію у підручнику (с.140).
Запитання для обговорення:
 - Які вправи відносять до аеробних?
 - Які вправи є анаеробними?
2. Проаналізуйте види рухової активності, якою ви займаєтесь регулярно (якщо таких нема, то ті, якими б хотіли займатись регулярно), користуючись таблицею на с. 141 підручника.

Руханка

Запропонуйте учням порухатись. Учні встають і уявляють, що вони роблять фізичні вправи: скачуть на скакалці,

помахати руками, ніби пливуть, побігати на місці тощо.

Робота в групах «Піраміда харчування»

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію про харчування та енерговитрати (с. 142 підручника).
2. Об'єднайте учнів у п'ять груп «зернові», «овочі та фрукти», «молочні продукти», «м'ясо та заміниники», «солодощі та солоні закуски»). Завдання групам: Перейдіть за QR-кодом (або роздайте учням *Додаток 1*) і підготуйте коротке повідомлення про продукти вашої групи. Назвіть приклади цих продуктів, поясніть їхню корисність і можливі застереження щодо вживання. По черзі презентуйте свої повідомлення, дайте відповіді на запитання однокласників.



<http://tinyurl.com/3rncf2tu>

Робота в групах «Енерговитрати»

1. Запропонуйте учням продовжити роботу в групах і виконати завдання на с. 144 підручника. Завдання групам: розрахуйте калорійність денного раціону, використовуючи підвищувальний коефіцієнт (на нього слід помножити мінімальну денну калорійність — 1 600 ккал).

Група 1 — малорухливий спосіб життя, коефіцієнт 1,2.

Група 2 — помірна фізична активність

(тренування 1–3 рази на тиждень), підвищувальний коефіцієнт 1,4.

Група 3 — висока фізична активність (інтенсивні тренування 3–5 разів на тиждень), коефіцієнт 1,6.

Група 4 — дуже висока фізична активність (важкі фізичні навантаження 6–7 разів на тиждень), коефіцієнт 1,8.

Група 5 — граничний ступінь фізичної активності, підвищувальний коефіцієнт 1,95.

2. Попросіть учнів перейти за QR-кодом (с. 144 підручника) і завантажити шаблон піраміди харчування (або роздайте їм *Додаток 2*). За допомогою наведеної нижче таблиці учні мають визначити кількість порцій продуктів кожної групи у щоденному меню та намалювати їх на шаблоні (наприклад, намалювати склянку молока, шматочок сиру і йогурт там, де розміщують молочні продукти). Учні можуть заповнити піраміду продуктами харчування, які вони споживали вчора або описати сніданок чи обід, які вже були сьогодні.

3. Попросіть учнів проаналізувати, продуктів якої групи найбільше, якої — найменше.

Дискусія «Проблема дитячого ожиріння»

1. *Слово вчителя:* Сьогодні ми звернемо увагу на одну з важливих тем сучасності — проблему дитячого ожиріння. Світ змінюється, а з ним і наш спосіб життя. Здоров'я — це найбільший скарб, і ми несемо відповідальність за своє тіло та добробут. Зараз ми розглянемо фактори, що впливають на здоров'я,

особливо на ризик виникнення дитячого ожиріння, і знайдемо способи його профілактики. Запам'ятайте, майбутнє наше залежить від того, як ми дбаємо про себе сьогодні.

2. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 146 підручника.

Запитання для обговорення:

- Які фактори сприяють виникненню дитячого ожиріння?
- Як правильне харчування впливає на здоров'я дітей?
- Як можемо покращити свій спосіб харчування та фізичну активність в повсякденному житті?
- Як сприяти фізичній активності серед учнів у шкільному середовищі?

Проект «Вміст цукру в продуктах харчування» (додатково)

1. Слово вчителя: «Надмірне споживання цукру та продуктів з вмістом цукру може призвести до набору ваги та спровокувати розвиток різних захворювань, у тому числі й цукрового діабету. Тож, аби жити здоровіше та довше, варто звернути увагу на свій раціон, зокрема на продукти та напої, які ви споживаєте».
2. Запитайте учнів, в яких продуктах міститься цукор: солодких чи солоних? Скажіть, що цукор є і в солодких продуктах і в солоних, але в різних кількостях. *Слово вчителя:* «Дієтологи умовно ділять цукор на дві категорії — хороший і шкідливий. Хороший — це фруктоза і лактоза, які ми отримуємо з молока і молочних продуктів. З цих продуктів людина отримує максимально корисний цукор, який не оброблений. А разом

з ним - багато корисних речовин. А ось звичайний цукор в піску або рафінаді, який ми купуємо в магазині - вважається шкідливим. Такий цукор також міститься в соках, газованій воді, солодошах, оброблених продуктах».

3. Скажіть, що інколи на етикетці цукор в складі продукту написано іншими назвами. Роздайте учням пам'ятку (*Додаток 3*). Запропонуйте їм дослідити товари, які найчастіше купують вони (або їхні батьки чи родичі) у магазині на наявність доданого цукру. Визначити, в яких продуктах міститься найбільше цукру на 100 г, в яких — найменше. Попросіть учнів подумати, чим можна замінити продукти з найбільшим вмістом цукрів, щоб зменшити їх споживання.

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання:
 - виконати мозаїку завдань до теми до теми;
 - визначити свій тип шкіри, користуючись інструкцією на с. 153 підручника.
2. Роздайте учням аркуші паперу. Учні мають написати «Дайджест здорового життя» з трьох основних висновків, які вони зробили під час сьогоднішнього уроку. Запропонуйте учням по черзі зачитати свої висновки. За наявності часу учні по черзі зачитують свої висновки. Кожен висновок може бути супроводжений коротким поясненням.

Зернові продукти

Продукти з групи зернових багаті на вуглеводи, вітаміни групи В, залізо, білки. До цієї групи належать крупи (гречка, рис, кукурудза, овес) і вироби з борошна. Завдяки високому вмісту клітковини продукти з цільного зерна чи борошна грубого помелу покращують роботу шлунково-кишкового тракту, допомагають нормалізувати процеси травлення. Сніданок із цільнозернових продуктів заряджає організм енергією на цілий день. Регулярне вживання таких продуктів покращує стан шкіри, сприяє зменшенню рівня холестерину, зниженню кров'яного тиску, запобігає виникненню цукрового діабету II типу.

*Фрукти та овочі*

Фрукти та овочі містять вітаміни А, С та харчові волокна. Багатим джерелом вітаміну С є цитрусові, фруктові соки та помідори. Вітамін С — водорозчинний. Його необхідно споживати щодня, оскільки невикористаний надлишок вітаміну С виводиться з організму.

На вітамін А багаті всі овочі темно-зеленого, жовтого та помаранчевого кольорів. Він жиророзчинний і накопичується в організмі, тому його можна споживати через день.

*Молочні продукти*

Продукти цієї групи багаті на білки, кальцій, фосфор, вітамін А. Особливо корисні кисломолочні продукти пониженої та середньої жирності без солодких наповнювачів. Продукти високої жирності містять забагато насичених жирів, а фруктові йогурти та солодкі сирки — цукру.

М'ясо та рослинні білки

Продукти цієї групи постачають організму білок, залізо, мікроелементи, вітаміни групи В. Ця харчова група складається з продуктів, що містять білки тваринного походження (яловичина, телятина, баранина, свинина, домашня птиця, риба, яйця) та рослинні білки (боби, горох, горіхи).

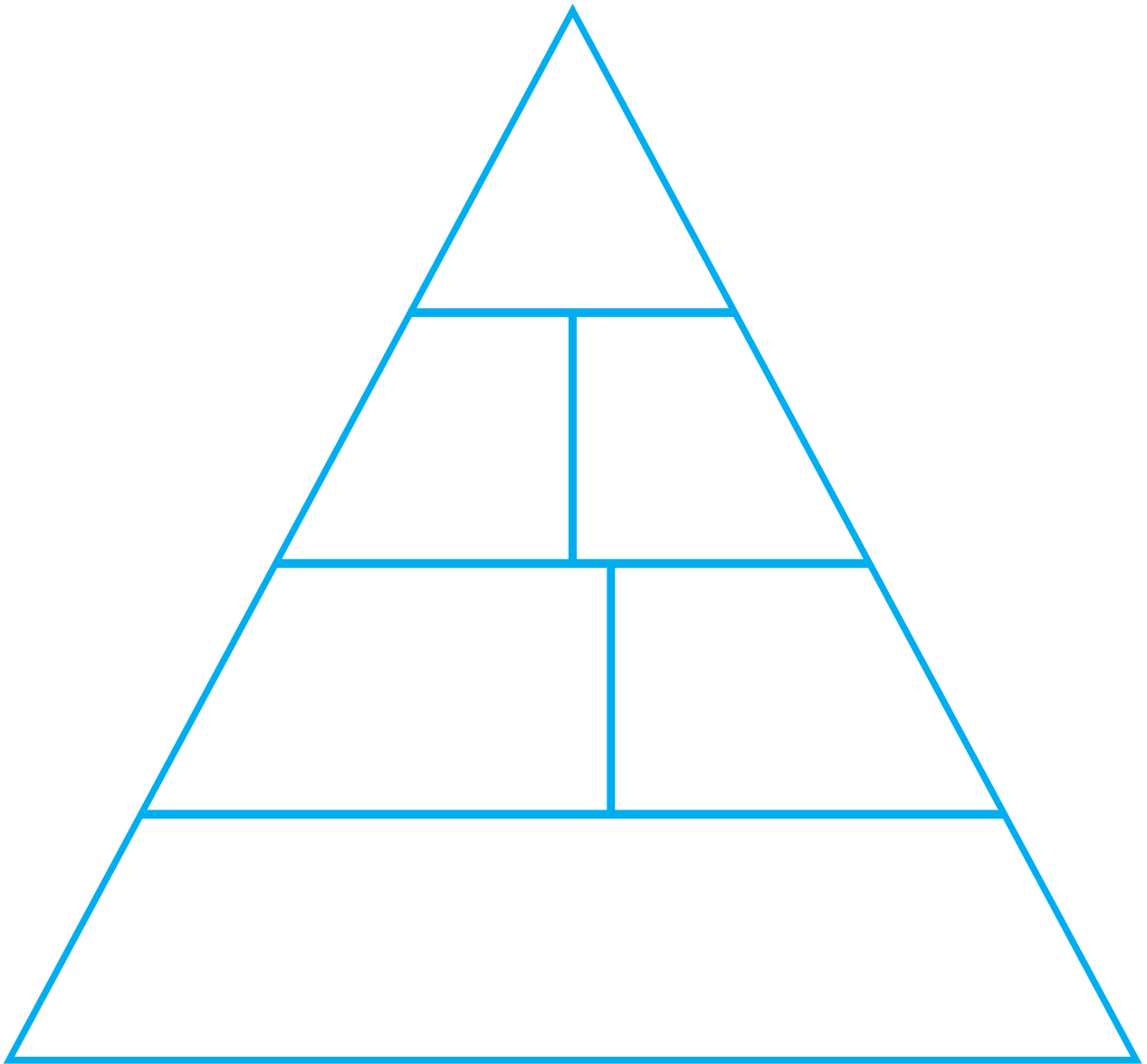
Страви з харчових продуктів, багатих на рослинний білок, містять близько 30 % білків, що є в продуктах тваринного походження. Для збалансування дієти рослинні білки краще споживати з молочними білками.

Цікаво, що дороге м'ясо часто містить багато жиру, що покращує його смак. Купуючи пісне м'ясо, можна заощадити й водночас знизити споживання насичених жирів.

*Солодощі, солоні закуски*

Ці продукти не вважаються вкрай необхідними, проте є допустимими в раціоні в невеликих кількостях. Щоденна норма їх вживання — не більш як 2-3 порції, адже вони містять забагато жиру та/або цукру, дуже багаті на енергію, проте бідні на вітаміни та мінеральні речовини. Зловживання солодким призводить до зайвої ваги, ожиріння, збільшення ризиків для здоров'я внаслідок серцево-судинних захворювань і цукрового діабету.

Піраміда харчування

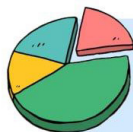


При читанні складу продуктів корисно звертати увагу на різні назви цукру, оскільки вони можуть приховуватися під різними термінами..

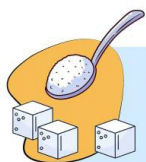
Цукор може мати різні назви в складі продуктів. Ось деякі з них:

Цукор	Білий цукор, який може вказуватися як сахароза
Фруктоза	Природний цукор, який міститься в фруктах та меді.
Глюкоза	Ще один вид природного цукру, який є основною формою енергії для організму.
Лактоза	Цукор, що міститься у молоці.
Сиропи	Наприклад, цукровий сироп, корнсіроп, який додається до багатьох продуктів.
Мед	Хоча мед є природним продуктом, він все одно містить цукри, такі як глюкоза та фруктоза.
Агавовий нектар	Солодкий сироп, який видобувається з агави, часто використовується як альтернатива цукру.
Мальтоза	Цукор, що утворюється з двох молекул глюкози, зазвичай зустрічається в солодженому ячмі
Сахар-алкоголь	Наприклад, ксиліт, сорбіт, маніт, які часто використовуються в жувальній гумці та безцукрових продуктах.
Цукрові альтернативи	Такі як стевія, аспартам, цикламати, які використовуються як замітники цукру у безцукрових продуктах

Яка норма споживання цукру?



Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує зменшити споживання вільних цукрів* **до 5-10 % енергії**, яку ми споживаємо.



Для середньостатистичної дорослої людини (із денним споживанням 2000 ккал), 10 % – це не більше ніж **50 грамів цукру на день** (приблизно 10 чайних ложок).

Скільки цукру міститься у продуктах?

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Варення та джеми
до 60 г цукру на 100 г.



Солодкі напої
(соки, солодкі газовані напої) – до 15 г у 100 мл.



Молочний шоколад
до 50-60 г цукру на 100 г.



Йогурт із наповнювачами
до 20 г цукру на 100 г.



Печиво та торти
до 40-50 г цукру на 100 г.



Готові сніданки
до 20-25 г цукру на 100 г.



Кетчуп та солодкі соуси
до 20 г цукру на 100 г.

Джерело: <http://tinyurl.com/4czs9cbz>

§ 15. Особиста гігієна



Мета

Ознайомлення з функцією та будовою шкіри і головними чинниками, що впливають на її здоров'я, розвиток навичок здорового способу життя. Відпрацювання навичок догляду за шкірою.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають основні функції шкіри;
- аналізують чинники впливу на здоров'я шкіри;
- називають характерні для підлітків проблеми зі шкірою, їх причини і лікування;
- демонструють уміння обирати засоби догляду за шкірою.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Кольорові кружечки (червоний, жовтий, зелений);
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Нагадати учням визначити свій тип шкіри.
- Роздрукувати *Додатки 1, 3 (Додаток 2 за необхідності)*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	5 хв	8 хв
Бесіда «Піраміда особистої гігієни»	4 хв	8 хв
Робота у парах	9 хв	18 хв
Мозковий штурм (<i>Додаткова вправа</i>)		5 хв
Робота в групах «Вплив на шкіру»	11 хв	21 хв
Руханка	2 хв	2 хв
Бесіда «Підліткові проблеми зі шкірою»	д/з	12 хв
Перегляд і обговорення відео	9 хв	12 хв
Підсумкові завдання	5 хв	6 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок, знайомство. Привітайтеся, назвіть тему і завдання уроку. Скажіть, що сьогодні вони будуть говорити про особисту гігієну, зокрема про функції та будову шкіри і догляд за нею.
2. Знайомство: «Мій улюблений косметичний засіб — це ...».
3. Слово вчителя: «Особиста гігієна — це не лише ритуал чи процес, але й важливий крок до збереження нашого здоров'я та самоповаги. Зрозуміння важливості правильного догляду за собою та свого тіла відіграє величезну роль у нашому фізичному і психічному добробуті».
3. Попросіть учнів розглянути мал. 79 (с. 148 підручника) і назвати складові особистої гігієни. Обговоріть, чому важливо дотримуватись цих правил.

Бесіда «Піраміда особистої гігієни»

1. Попросіть учнів прочитати інформацію і розглянути мал. 80 (с. 149 підручника)
2. Учні називають гігієнічні процедури, не зазначені в піраміді (наприклад, прання білизни, вологе прибирання оселі, миття посуду тощо).
3. Обговоріть, як часто їх слід виконувати. Чому важливо дотримуватись особистої гігієни тіла і гігієни одягу, оселі?

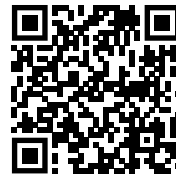
Підсумуйте: «Гігієна є важливим елементом нашого здоров'я, забезпечуючи захист від захворювань та підтримуючи загальний стан організму. Регулярні гігієнічні процедури, такі як миття рук та тіла, є ефективними засобами попередження розповсюдження інфекцій та забезпечення оптимального стану шкіри».

Робота у парах

1. Об'єднайте учнів у пари. Учні 3 хвилини вивчають інформацію: один з пари читає інформацію про будову шкіри (с. 150 підручника), інший — про функції шкіри (с. 151 підручника). Наступні 2 хвилини вони обмінюються інформацією.

Запитання для обговорення:

- Чим відрізняється шкіра новонародженого, підлітка, дорослої людини? Поясніть свою думку.
 - Які чинники можуть впливати на стан і функції шкіри підлітків?
2. Попросіть учнів виконати інтерактивну вправу за QR-кодом у підручнику.



<http://tinyurl.com/52n8tntz>

Мозковий штурм (додаткова вправа)

Проведіть мозковий штурм «Що таке здорова шкіра?» (чиста, пружна, здоровий колір...). Обговоріть, що може вплинути на вигляд і стан шкіри.

Робота в групах «Вплив на шкіру»

1. Прочитайте інформацію про типи шкіри (с. 153 підручника). Попросіть учнів поділитися результатами визначення свого типу шкіри.
2. Об'єднайте учнів у 5 груп. Учні мають опрацювати матеріал за QR-кодом (або роздайте їм Додаток 1) і підготувати інформаційне повідомлення (презентацію) про:

- група 1: харчування;
- група 2: фізичних вправ;
- група 3: сну і стресу;
- група 4: куріння й алкоголю;
- група 5: кліматичних умов.



<http://tinyurl.com/44vzvmp>

3. Організуйте демонстрацію групових робіт.

Руханка «Приймаємо душ» (на розсуд вчителя)

1. Учні стають у коло і повторюють рухи за вчителем:
2. «Відкриваємо воду (гладять себе по голові, плечах). Намилюємо рук , ноги, тіло (тнуть їх уявною мочалкою), потremo один одному спину (повертаються до сусіда справа, тнуть спину), змиваємо мило (гладять себе по голові, плечах), витираємося».
3. Запитайте: «Чиєю мочалкою ви терли спину сусідові (його чи своєю)? А як це треба робити?»

Підсумуйте: засоби індивідуальної гігієни мають бути у кожного свої, ділитися шампунем, милом можна, а от мочалками, зубними щітками ділитися з іншими не можна.

Бесіда «Підліткові проблеми зі шкірою»

Запропонуйте учням прочитати інформацію про проблеми зі шкірою (с. 154) і про те, що таке вугрі та як

їх позбутися (с. 155), про природні компоненти, які використовують у косметології для проблемної шкіри (с. 156).

Запитання для обговорення:

- У який період виникає найбільше проблем зі шкірою і чому?
- Чому змінюється запах тіла під час статевого дозрівання?
- Що потрібно робити, щоб уникнути неприємного запаху?
- Куди можна звернутися за допомогою, якщо виникли проблеми зі шкірою?

Підсумуйте: «Шкіра підлітків вимагає особливої уваги та догляду, оскільки в цей період можуть виникати різні проблеми, такі як акне. Якщо у підлітка виникають проблеми з шкірою, рекомендується спочатку звернутися до сімейного лікаря або педіатра. Вони зможуть надати основні поради та вказівки з догляду за шкірою та, за необхідності, порекомендувати консультацію дерматолога».

Перегляд і обговорення відео

1. Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про догляд за підлітковою шкірою. Обговоріть, як потрібно доглядати за шкірою.



<http://tinyurl.com/48xj5pbm>

2. Запитайте учнів, що їм відомо про вплив сонячних променів на шкіру. Роздайте

ім *Додаток 2* (або продемонструйте зображення на екрані і зачитайте текст).

3. Прочитайте інформацію про догляд за шкірою обличчя (с. 157 підручника).
4. Прочитайте рекомендації щодо догляду за шкірою обличчя (мал. 85, с. 157 підручника).

Підсумуйте: «Вплив сонця на шкіру є значущим і може бути як корисним, так і потенційно шкідливим. З одного боку, сонячні промені допомагають виробляти вітамін D та покращують настрій. З іншого боку, надмірне ураження ультрафіолетовим випромінюванням може викликати сонячні опіки, старіння шкіри та збільшити ризик розвитку раку шкіри. Важливо використовувати засоби з фільтром SPF та дотримуватися обережного ставлення до сонця для забезпечення здоров'я шкіри».

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Запропонуйте учням виконати вправу «Три – Два – Один». Роздайте їм *Додаток 3* і запропонуйте заповнити таблицю. В першому рядочку написати три факти, які були новими, цікавими, несподіваними на уроці. В другому – два факти, які здалися нецікавими, некорисними, або вже були відомі. В третьому – один факт, який хотілось би вивчити детальніше, поглибити знання. За наявністю часу запропонуйте учням поділитися своїми результатами.

ХАРЧУВАННЯ

Для здоров'я шкіри потрібно вживати різноманітні продукти. Деякі речовини є особливо важливими (табл. 1).

Таблиця 1

Речовина	Як впливає на шкіру	У яких продуктах міститься
Вода	Сприяє зволоженню і живленню шкіри, поліпшує обмін речовин. Зневоднення організму миттєво позначається на стані шкіри.	Питна вода, трав'яні чаї, фруктові напої, соки, свіжі овочі, фрукти, супи
Вітамін А	Необхідний для росту і відновлення тканин. Дефіцит цього вітаміну робить шкіру сухою і шорсткою.	Печінка, нирки, яєчний жовток, молочні продукти, морква, шпинат, абрикоси, персики
Вітамін С	Необхідний для формування і збереження колагену — речовини, яка робить шкіру гладкою і пружною.	Цитрусові, брюссельська капуста, чорна смородина, шипшина, солодкий перець
Вітамін Е	Сприяє збереженню нормальної вологості шкіри, загоюванню ран, послаблює негативний вплив сонячної радіації, запобігає процесам старіння.	Горіхи, соняшникове насіння, олія, зародки пшениці, авокадо
Цинк	Сприяє нормальному функціонуванню сальних залоз, забезпечує пружність шкіри.	Свинина, м'ясо індички, йогурт

Бідний на поживні речовини раціон зменшує приплив крові до шкіри, робить її уразливішою до інфекцій, порушує структуру шкіри, погіршує її здатність до відновлення.

У людини з підвищеною чутливістю до деяких

продуктів харчування (як-от мед, яйця, молоко, полуниця, томати, цитрусові, а також деякі ліки) їх вживання може спричинити алергію — висипання на шкірі. У разі появи алергічної реакції треба звернутися до лікаря.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Завдяки фізичним вправам шкіра стає свіжою, з'являється здоровий рум'янець на обличчі. Це тому, що активізується кровообіг і всі клітини краще насичуються киснем та поживними речовинами. Потовиділення звільняє шкіру від токсинів.

Однак заняття спортом можуть породити і деякі проблеми. Неправильно підібране спортивне взуття може натерти шкіру, спричинити виникнення мозолів.

Унаслідок інтенсивного потіння організм втрачає багато води. Щоб запобігти зневодненню, до і після занять треба більше пити.

Якщо після занять не змити з тіла піт і бруд, на шкірі починають розмножуватися мікроби. Як наслідок — неприємний запах і висипання (так звана пітниця).

У душі чи басейні є ризик інфікування грибком. Особливо часто він уражує шкіру ніг (так звана стопа атлета). Якщо його не лікувати, є небезпека занесення інфекції з ніг на інші ділянки тіла.

Тому у громадських душових і біля басейну не слід ходити босоніж. Оскільки грибок інтенсивно розмножується у теплому вологому середовищі, після миття треба ретельно витирати ноги, особливо між пальцями. Найкраще мати окремі рушники (щоразу чисті) для тіла і ніг.



У разі зараження грибком необхідно порадитися з лікарем і використати один із багатьох лікарських засобів, які випускають у вигляді кремів, лосьйонів чи присипок.

КУРІННЯ І АЛКОГОЛЬ



Мал. 74. Негативний вплив на шкіру куріння і зловживання алкоголем

СОН І СТРЕС

Здоровий сон забезпечує свіжість і здоров'я шкіри. Під час сну прискорюється обмін речовин, відновлення і ріст клітин шкіри. Якщо ми недосипаємо, ці процеси відбуваються недостатньо швидко. Недосипання одразу позначається на зовнішньому вигляді шкіри. Вона втрачає свіжість, пружність, стає блідою, плямистою, під очима з'являються темні кола, набряки.

Відомо також про негативний вплив стресів. Коли людина переживає сильний стрес, судини звужуються, погіршується кровообіг, дихання стає поверхневим. Унаслідок цього погіршується живлення клітин, їм бракує кисню і поживних речовин. Тому шкіра стає блідою, сірою, загострюються деякі її захворювання.

КЛІМАТИЧНІ УМОВИ

Несприятливі погодні умови (спека, холод, підвищена вологість або надмірна сухість повітря, сильний вітер) можуть негативно впливати на стан і зовнішній вигляд шкіри.

Спека. Під дією сонячних променів організм людини виробляє вітамін D, необхідний для профілактики рахіту і формування міцних кісток. Однак тривале «підсмажування» на пляжі шкідливе для людини, передусім для її шкіри. Сонячне проміння руйнує структуру шкіри, спричиняє опіки, алергічну реакцію, передчасне старіння, підвищує ризик виникнення онкологічних захворювань. Тому у спеку необхідно обмежувати час перебування на сонці.

Для захисту шкіри від сонця треба носити головний убір і легкий одяг з натуральних тканин. Відкриті ділянки тіла потрібно захищати спеціальними сонцезахисними кремами.

Холод. Низькі температури і вітер роблять шкіру сухою і надміру чутливою. В холодну погоду важливо захищати губи, їх слід змащувати гігієнічною помадою. У сильні морози треба носити рукавички, інакше шкіра на руках стане сухою і шорсткою.

Обличчя водія вантажівки Вільяма МакЕлліготта є яскравою ілюстрацією шкідливого впливу сонця на шкіру людини.



Вільям МакЕлліготт

© The New England Journal of Medicine

Одне обличчя, але дві сторони історії. На перший погляд, це виглядає як майстерний фотозоп — демонстрація старіння в дії. Але образ водія вантажівки Вільяма МакЕлліготта насправді є суворим нагадуванням про руйнівну силу сонця. Ліва сторона обличчя 66-річного чоловіка вкрита глибокими зморшками і опущена після 28 років перебування на сонці, промені якого падали через бічне вікно його вантажівки. Права сторона, на яку не потрапляла велика кількість сонячних променів - це підтягнуте, чисте та більш молоде обличчя, пише The Guardian.

МакЕлліготт не помічав асиметрії, яка розвивалася фактично протягом 15 років і звернувся до лікарів лише тоді, коли онуки почали запитувати його про «нерівності» на обличчі. Лікарі були шоковані, і зображення чоловіка було опубліковане в New England Journal of Medicine як яскравий приклад одностороннього дерматогеліозу або фотостаріння, спричиненого тривалим впливом УФ-променів.

Неправильний захист від сонця або його відсутність може призвести до підвищеного ризику раку шкіри, її знебарвлення, включаючи пігментні плями, гіперпігментації, ластовиння та зморшок.

Три факти, які були новими, цікавими, несподіваними
1.
2.
3.
Два факти, які здалися нецікавими, некорисними
1.
2.
Один факт, який хотілось би вивчити детальніше, поглибити знання
1.

Три факти, які були новими, цікавими, несподіваними
1.
2.
3.
Два факти, які здалися нецікавими, некорисними
1.
2.
Один факт, який хотілось би вивчити детальніше, поглибити знання
1.

§ 16. Біологічні ритми та здоров'я



Мета

З'ясувати, як біоритми впливають на здоров'я і працездатність людини. Проаналізувати піраміду відпочинку.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, які є біоритми;
- вміють планувати час з урахуванням біологічних ритмів;
- називають складові піраміди відпочинку.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Аркуші паперу для кожного учня.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1-5.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час
Стартові завдання	3 хв
Робота у парах	6 хв
Бесіда «Біологічні ритми та здоров'я»	7 хв
Практична робота «Мій робочий день» (за наявності часу)	
Руханка	4 хв
Вправа «Значення сну»	5 хв
Вправа «Піраміда відпочинку»	6 хв
Планування часу	9 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	45 хв

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок, знайомство. Привітайтеся і попросіть учнів пригадати, про що вони говорили на минулому уроці. Назвіть тему і завдання сьогоднішнього уроку.
2. Запропонуйте учням розказати по черзі, о котрій годині їм легше прокидатися, о котрій — засинати.
3. Слово вчителя: «Біоритми — це теоретичний підхід до вивчення фізичних, емоційних та інтелектуальних циклів людини, які передбачають періодичні зміни в її стані та активності протягом періоду часу. Сьогодні ми поговоримо, як біоритми впливають на працездатність людини, на її самопочуття».

Робота у парях

1. Об'єднайте учнів у пари. Попросіть їх подивитися відео про біоритми.



<http://tinyurl.com/5n8xyr5b>

2. У парі з однокласником з'ясуйте, до якої категорії належить кожен із вас («сови», «жайворонки», «голуби»).
3. (За наявності часу) Роздайте учням опитувальник (роздрукуйте Додаток 1, або попросіть перейти за QR-кодом у підручнику (с. 160 підручника). Попросіть пройти опитування і перевірити, чи співпали результати з тим, до якої категорії віднесли себе учні в попередньому завданні.



<http://tinyurl.com/3emupzjn>

Підсумуйте: «Біоритми — це теоретична концепція, яка стверджує, що фізичний, емоційний та інтелектуальний стани людини підпорядковані циклічним патернам, які розглядаються як внутрішні біологічні ритми, зокрема цикли впливу Місяця, Сонця та планет. Варто відзначити, що частина представників наукової спільноти вважає цю концепцію недостатньо обґрунтованою, але тим не менше, дослідження в цій галузі продовжують проводитися».

Бесіда «Біологічні ритми та здоров'я»

1. Прочитайте інформацію у підручнику (с. 161 підручника).

Запитання для обговорення:

- Хто, на вашу думку, більше потерпає від сезонних коливань — жителі екваторіальних широт чи ті, хто живе за полярним колом? Відповідь обґрунтуйте.
 - Як ви вважаєте, чи важко адаптуватися під час подорожей до нового часового поясу?
 - Як це впливає на ваші біологічні ритми?
2. Продемонструйте учням зображення (Додаток 2). Слово вчителя: «Одним із найважливіших біоритмів людини є циркадні біоритми. Це циклічні коливання інтенсивності різних біологічних процесів, які пов'язані зі

зміною дня та ночі. Циркадні ритми свідчать, як і коли організм виділяє гормони мелатоніну та кортизолу. Саме ці 2 гормони тісно пов'язані зі сном (мелатонін) та бадьорістю (кортизол). За допомогою світла, ми можемо впливати тільки на гормон сну (мелатонін). Від того, наскільки якісним є нічний сон, залежить продуктивність протягом дня».

3. Запропонуйте учням прочитати інформацію про біоритми і працездатність (с. 162 підручника).
4. Попросіть учнів виконати завдання на с. 162 підручника.
 - Порівняйте ваші власні відчуття та працездатність протягом тижня. Чи спостерігаєте ви зростання працездатності від понеділка до четверга та зниження у п'ятницю і суботу?
 - Об'єднайтесь у пари. Поділіться своїми спостереженнями зі своїм однокласником / однокласницею та обговоріть, як можна краще використовувати ці знання у щоденному житті.

Практична робота «Мій робочий день» (за наявності часу)

1. Прочитайте інформацію на с. 163. Роздайте учням *Додаток 3*. Попросіть записати свій розпорядок дня.
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 163 підручника і проаналізувати, якою мірою їх звичний спосіб життя враховує ритмічні процеси, що відбуваються в організмі.

Руханка

Запитайте учнів, що потрібно виконувати зранку, щоб бути здоровими і мати заряд бадьорості на цілий день? Запропонуйте учням виконати ранкову зарядку і порухатись, повторюючи рухи.



<http://tinyurl.com/3545wefn>

Вправа «Значення сну»

1. Роздайте учням чисті аркуші і попросіть підрахувати, скільки годин вони спали цієї ночі (*аркуші не підписувати*). Зберіть аркуші і підрахуйте середню тривалість нічного сну учнів вашого класу.
2. Прочитайте інформацію на с. 164 підручника. Обговоріть, які дії допоможуть зробити сон міцним і здоровим.
3. (*Додаткове завдання*) Запропонуйте учням пошукати інформацію і дослідити, як впливає на сон випромінювання екрану смартфонів, планшетів тощо.

Вправа «Піраміда відпочинку»

1. Запитайте учнів, якому виду відпочинку вони надають перевагу.
2. *Слово вчителя:* «Сон, без сумніву, є найголовнішим видом відпочинку. Крім сну, необхідно відпочивати 5–15 хвилин щогодини, 2–5 годин щодня,

- 1–2 дні щотижня.
3. Розгляньте мал. 86 с. 165 підручника і назвіть, які види відпочинку існують для того, щоб не перевантажувати людський організм.
4. (За наявності часу, або можна дати це завдання додому). За допомогою піраміди відпочинку складіть режим вашого робочого і вихідного дня. Запишіть види відпочинку і час, витрачений на них.
5. Перейдіть за QR-кодом (або роздайте учням Додаток 4) і прочитайте деякі поради для кращого сну.



<http://tinyurl.com/4skyzu2b>

6. Обговоріть, які ще методи покращення засинання і якості сну ви знаєте

Планування часу

1. Прочитайте поради «Як розпланувати свій час» на мал. 87. (с. 166 підручника).
2. Перейдіть за QR-кодом (або роздайте Додаток 5), завантажте бланк і складіть план на тиждень.



<http://tinyurl.com/yp24p2fn>

3. Прочитайте прийоми тайм-менеджменту (мал. 88, с. 167 підручника) і обговоріть, який ви вже використовуєте, а який хотіли би спробувати.

Підсумуйте: «Організація часу дозволяє оптимізувати продуктивність, знижувати стрес та підвищувати якість життя. Засвоєння навичок планування часу важливо для досягнення балансу між роботою, навчанням та особистими інтересами, сприяючи гармонійному розвитку особистості».

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Запропонуйте учнями протягом наступного тижня виконати «Експеримент» із «золотою годиною»: визначити той час дня, коли вони відчувають максимальну енергію та концентрацію. Попросіть їх реєструвати свої враження та результати за тиждень. Хай спробують використати цей період для виконання найважливіших завдань та проектів. .
3. Завершальна вправа «Мікрофон». Запропонуйте учням по черзі закінчити речення «Сьогодні, працюючи на уроці, я зрозумів/зрозуміла...».

ВИЗНАЧЕННЯ ХРОНОТИПУ ЛЮДИНИ

Для визначання хронотипу людини застосовують стандарти анкети або розробляють різні опитувальники. (табл. 1).

Інструкція:

1. Ознайомтесь з текстом опитувальника.
2. Прочитайте кожне запитання і надайте відповідь.
3. Запишіть оцінку відповіді кожного запитання у балах у таблицю 2.
4. Підрахуйте суму балів і дайте її оцінку за шкалою таблиці 3.
5. Визначте хронотип та подивіться його інтерпретацію у таблиці 3.

Таблиця 1

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ХРОНОТИПУ

(перероблено за матеріалами Березуцький В.В., 2005; Денисюк М.В., 2016)

№ з/п	Запитання	Відповідь	Оцінка, бали
1	У який час ви прокинетесь, якщо лягли спати на 4 години пізніше звичайного?	Як зазвичай	1
		На 1 годину пізніше	2
		На 2 години пізніше	3
		На 3 години пізніше	4
		На 4 години пізніше	5
2	Скільки часу вам потрібно, щоб заснути у 23 годині, якщо останній тиждень ви лягали і вставали коли хотіли?	Не більш 10 хвилин	1
		Не більш 15 хвилин	2
		Не більш 20-30 хвилин	3
		Не більш 55-60 хвилин	4
		Більш 1 години	5
3	У які часі вам зручніші працювати при стандартному трудовому розкладі – підйом о 7.00, відхід до сну о 23.00?	Вранці	1
		Вранці і у день	2
		Вранці і у вечорі	3
		Днем	4
		У другій половині дня і у вечорі	5

Додаток 1 (продовження)

№ з/п	Запитання	Відповідь	Оцінка, бали
4	На який час ви назначали би схід сонця, якщо від вас це залежало?	До 5 години	1
		До 6 години	2
		До 7 години	3
		До 8 години	4
		До 9 години	5
5	Тиждень лягали спати і вставали коли хотіли. Вранці ви повинні прокинутися о 7.00 без будильника. О котрій годині ви відкриєте очі?	До 6.30	1
		До 6.30-6.49	2
		До 6.50-7.00	3
		До 7.01-7.10	4
		Після 7.10	5
6	Вам потрібно викроїти у робочому розкладі 3 години для надзвичайно відповідального проекту. У який час це зробите?	О 8.00-10.00 годині	1
		О 9.00-12.00 годині	2
		О 10.00-13.00 годині	3
		Об 11.00-14.00 годині	4
		Об 12.00-15.00 годині	5
7	О котрій годині ви прокидаєтесь у час відпустки (канікул)?	До 7.00 години	1
		До 8.00 години	2
		До 9.00 години	3
		До 10.00 години	4
		Пізніше 11.00 години	5

Додаток 1 (продовження)

№ з/п	Запитання	Відповідь	Оцінка, бали
8	Якому сніданок віддає перевагу у першу годину після пробудження?	Дуже багатий (яєчня з беконом і салатом або каша;	1
		Багатий (гамбургер або пиріжок; солодкий чай з печивом)	2
		Помірний (овочі, 3-4 бутерброди, чай з пирогом)	3
		Мізерний (1-2 бутерброди, міцний чай або кава без цукру)	4
		Символічний (склянка соку, чашка кави з крекером або скибочка сиру)	5
9	У яку годину відходити до сну у час відпустки і у святкові дні?	До 22.00 години	1
		До 22.00-23.00 години	2
		До 23.00-24.00 години	3
		До 01.00 години ночі	4
		Після 01.00 години ночі	5
10	Чи засинаєте раніше, щоб виспатися перед іспитом, захистом дипломної роботи, публічним виступом?	Як зазвичай	1
		На 30 хвилин	2
		На 1 годину	3
		На 2 години	4
		Більш 2 години	5
11	Як ви піднімаєтесь вранці?	Без проблем	1
		Майже завжди легко	2
		Коли як	3
		Зазвичай прокидаюся насилу	4
		Дуже важко	5

Таблиця 2

Результати підрахунку опитувальника

Номер запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Сума балів
Бали												

Таблиця 3

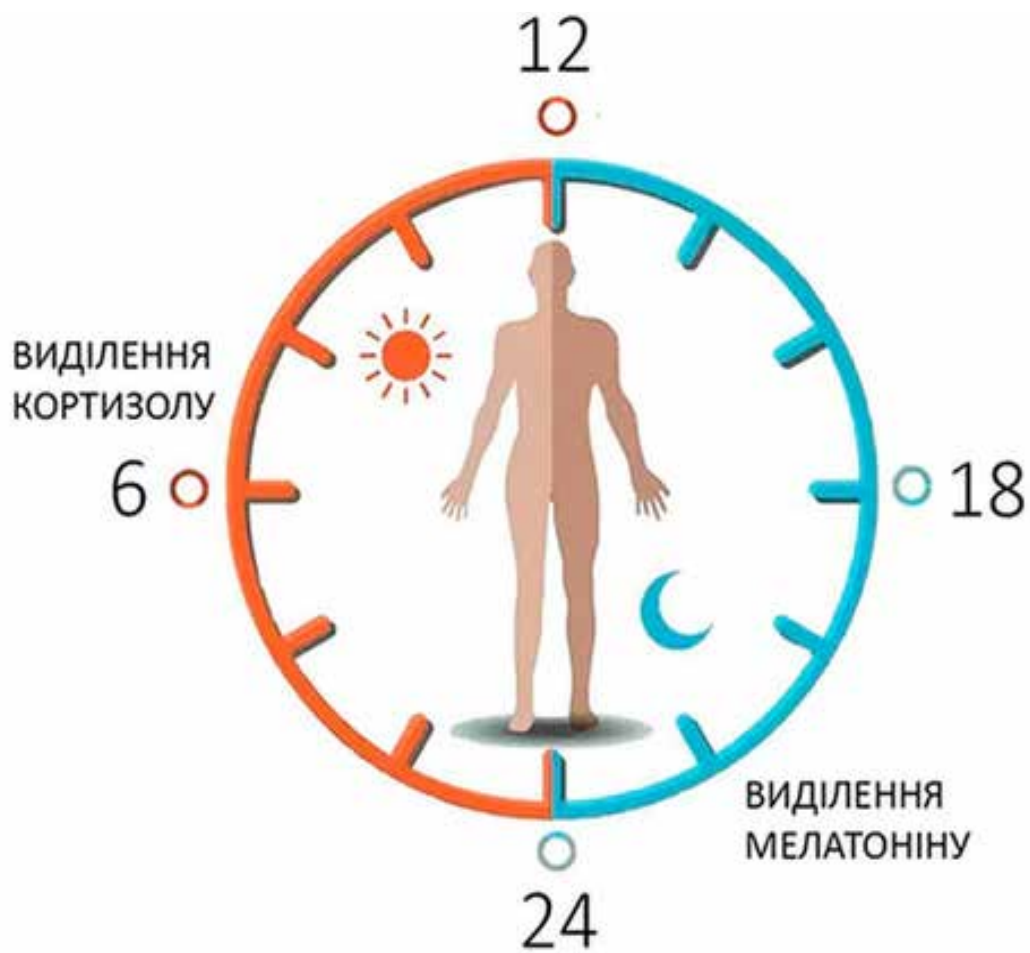
Шкала для оцінки хронотипу людини

Сума балів	Інтерпретація
12-23	Типовий «жайворонок» - ранковий тип. Виконуєте важливі справи у першій половині дня, а вечірній час присвячуєте відпочинку. Рішуче відмовтеся від понад нормованої роботи і не погоджуйтесь виходити у нічну зміну: такий режим викличе десинхроноз, який сприятиме внутрішнім захворюванням.
12-23	Типовий «жайворонок» - ранковий тип. Виконуєте важливі справи у першій половині дня, а вечірній час присвячуєте відпочинку. Рішуче відмовтеся від понад нормованої роботи і не погоджуйтесь виходити у нічну зміну: такий режим викличе десинхроноз, який сприятиме внутрішнім захворюванням.
24-30	Помірний «жайворонок» - ранково-денний тип. Період максимальної працездатності і пристосувальні можливості ширше, чим у типових «ранкових птахів». Не переоцінюйте запас міцності свого організму – перехід на нічний образ життя виб'є вас з колії та несприятливо позначиться на здоров'ї.
31-39	«Голуб» - денний тип. Ви маєте жити за будь-яким розпорядком, але різка зміна режиму небажана. Щоб поступово перейти на новий розпорядок потребується не менш місяця.
40-47	Помірна «сова» - вечірньо-денний тип. Блискучі ідеї починають приходити до вашої голови, коли офіс вже закривається. Не ламайте себе – шукайте роботу по вільному розкладу.
48-55	Типова «сова» - вечірній тип. З вас вийде ідеальний черговий лікар, астроном, журналіст і диспетчер нічних польотів. Але під загрозою великих проблем, ви не матиме змогу вчасно приходити на роботу, яка починається до 14.00 години дня.

Хронотип за шкалою оцінки _____

Завдяки проведенню таких нескладних досліджень ви маєте змогу визначити свій хронотип, проаналізувати, тобто співпадають результати або різняться між собою.

*(матеріал взято з роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини»
Методичні рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання
усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання». У авторській редакції (Кафедра фізичного
виховання НТУ «ХПІ») 2022 р.*



Мій РЕЖИМ ДНЯ

Ім'я _____



Час	Події

Чи знаєте ви, що...

Під час нічного сну людина в певній послідовності перебуває у чотирьох фазах.

У першій і другій фазах активність мозку висока.

У третій фазі мозок відпочиває, та в цей час організм виробляє деякі гормони, зокрема й гормон росту. Ця фаза у підлітків набагато триваліша, ніж у дорослих, і становить приблизно 3/4 усього сну. Тому, якщо хочете стати вищим, не заощаджуйте на сні.

В останній фазі (глибокого сну) кров'яний тиск знижується, пульс і дихання сповільнюються. Якщо ця фаза не порушується, вранці прокидаєшся бадьорим і сповненим сил, а коли змушений перервати її — вдень почуваетесь виснаженим, знижується увага, швидкість реакції, здатність до концентрації.

Перед сном виконайте наведену нижче вправу. Вона допоможе заспокоїтись і налаштуватися на наступний день.

- Дихайте повільно і глибоко, так, щоб відчувати дихання, поклавши руку на живіт.
- Уявіть, що стоїте на березі річки поряд із прив'язаним до берега човном. Помилуйтеся чудовим краєвидом, прислухайтеся до плескоту хвиль, відчуйте запах свіжості.
- Пригадайте події цього дня, наче перебираючи фотознімки. «Складайте» до човна ті знімки, де зображено не дуже приємні ситуації, з якими ви хотіли б розпрощатися назавжди. Уявіть, як розв'яжете мотузку і відпускаєте човен. З кожним вашим видихом човен відносить течією далі. Нарешті він зникає за горизонтом...
- Тепер подумайте про день наступний. Щоразу, як наповнюєте легені повітрям, потроху заглядайте у цей день, міркуйте, як проживете його. Побажайте собі приємних снів і вирушайте у нічні мандри.



План на тиждень

Час	Понеділок	Вівторок	Середа

Час	Четвер	П'ятниця	Субота

Неділя

Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я

Рекомендована тематика	Тривалість
1. Психічний розвиток підлітка	1 год
2. Психологічна рівновага і здоров'я	1—2 год
3. Як реагувати на зміни та критику	1—2 год
4. Стрес і здоров'я	1—2 год
5. Конфлікти та здоров'я	1 год

Орієнтовні / проблемні запитання:

- Які зміни відбуваються у підлітковому віці?
- Що таке життєві цінності та як вони впливають на життя і здоров'я людини?
- Як розрізнити відчуття, емоції та почуття?
- Що таке психологічна рівновага?
- Як висловлювати «Я-повідомлення»?
- Якою буває самооцінка та як її можна підвищити?
- Як адекватно реагувати на критику?
- Які є види стресу та як стрес впливає на здоров'я?
- Як виникає ефект самопідтримування стресу?
- Які є способи керування стресом?
- Які є види і стадії розвитку конфліктів?
- Які є способи залагодження конфліктів?

Цілі розділу:

1. З'ясувати, які зміни відбуваються у підлітковому віці.
2. Обговорити, які життєві цінності є у підлітків.
3. Навчитися розрізнити відчуття, емоції та почуття.
4. Проаналізувати свій рівень психологічної рівноваги.
5. Потренуватися висловлювати «Я-повідомлення».
6. Поглибити знання щодо самооцінки: її видів і способів підвищення.
7. Визначити, коли критика є конструктивною, а коли — ні.
8. Дізнатися, як виникає ефект самопідтримання стресу.
9. Продемонструвати деякі зі способів керування стресом.
10. Визначити особливості перебігу конфліктів і способи їх залагодження.

Очікувані результати розділу:

Наприкінці вивчення розділу учні:

- розповідають, які зміни відбуваються у підлітковому віці;
- пояснюють, як життєві цінності впливають на життя і здоров'я людини;
- розуміють важливість підтримання психологічної рівноваги;
- демонструють уміння висловлювати «Я-повідомлення»;

- створюють проєкт самовдосконалення;
- пояснюють, чому важливо вміти сприймати конструктивну критику;
- розповідають, як стрес впливає на здоров'я людини;
- усвідомлюють важливість уникати стресового первантаження;
- демонструють деякі способи керування стресом;
- демонструють здатність вирішити конфлікт в заданих ситуаціях.

Очікувані результати за Державним стандартом базової середньої освіти

Загальні результати	Конкретні результати
Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь	
Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб	
Надає допомогу [СЗО 1.3]	<p>Надає необхідну допомогу собі та/або іншим особам для вирішення конфліктної ситуації [9 СЗО 1.3.2]</p> <ul style="list-style-type: none"> • застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації [9 СЗО 1.3.2-1] • поводить впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і небезпечних життєвих ситуаціях [9 СЗО 1.3.2-2] • обирає і допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації [9 СЗО 1.3.2-3] •
Приймає рішення [СЗО 2.3]	<p>Приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • приймає обґрунтовані рішення щодо можливостей використання та відновлення власних життєвих ресурсів [9 СЗО 2.3.1-3]
Надає допомогу [СЗО 1.3]	<p>Ідентифікує способи та можливість надання необхідної допомоги собі та/або іншим особам для вирішення конфліктної ситуації [6 СЗО 1.3.2]</p> <ul style="list-style-type: none"> • здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію [6 СЗО 1.3.1-2]
Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків	
Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1]	<p>вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • обирає з-поміж альтернативних варіантів оптимальні способи розв'язання проблем [9 СЗО 3.1.1-2]

<p>Приймає зміни власного організму [СЗО 3.2]</p>	<p>Сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1] • аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку [9 СЗО 3.2.1-2] • досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб [9 СЗО 3.2.1-3] • визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське та особисте здоров'я [9 СЗО 3.3.1-2]
<p>Здійснює вибір, що приносить користь і задоволення (радість) [СЗО 3.4]</p>	<p>Свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що приносять користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів [9 СЗО 3.4.1-4] •
<p>Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту</p>	
<p>Діє ефективно та самостійно [СЗО 4.3]</p>	<p>Діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • розробляє план власних дій, визначає мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички через систематичність повторення [9 СЗО 4.3.1-2]
<p>Спілкується конструктивно [СЗО 4.4]</p>	<p>Корегує власну комунікативну поведінку для забезпечення конструктивної взаємодії та збереження здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1-1] • використовує активне слухання під час комунікації; виявляє здатність зрозуміти стан і наміри співрозмовника [9 СЗО 4.4.1-2] • сприймає конструктивні пропозиції (критику) як нові можливості і стимули до вдосконалення [9 СЗО 4.4.1-3] • обирає доцільну стратегію поведінки в конфлікті [9 СЗО 4.4.1-4]

<p>Співпрацює для досягнення результату діяльності [СЗО 4.7]</p>	<p>Співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту [9 СЗО 4.7.1-2]
--	---

Мовно-літературна освітня галузь

Взаємодія з іншими особами усно, сприймання і використання інформації для досягнення життєвих цілей у різних комунікативних ситуаціях

<p>Сприймає усну інформацію [МОВ 1.1]</p>	<p>Слухає висловлювання (зокрема художні тексти, медіатексти) у різних формах (монолог, діалог, полілог), сприймаючи подану в достатньо вільному темпі інформацію відповідного обсягу на відому і частково нову тематику [6 МОВ 1.1.1]</p> <p>Реагує на почуте, уточнюючи важливі для розуміння деталі [6 МОВ 1.1.2]</p>
<p>Перетворює інформацію з почутого повідомлення в різні форми повідомлень [МОВ 1.2]</p>	<p>Усно відтворює зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту), акцентуючи увагу на окремих деталях [6 МОВ 1.2.1]</p> <p>Фіксує основний зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту) відповідно до поставленого завдання [6 МОВ 1.2.2]</p>
<p>Виокремлює усну інформацію [МОВ 1.3]</p>	<p>Добирає відповідно до поставленого завдання або самостійно визначених цілей інформацію з одного чи кількох джерел (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 1.3.1]</p>
<p>Аналізує та інтерпретує усну інформацію [МОВ 1.4]</p>	<p>Визначає мету повідомлення [6 МОВ 1.4.4]</p> <p>Пов'язує, зіставляє почуте із життєвим досвідом [6 МОВ 1.4.5]</p>
<p>Оцінює усну інформацію [МОВ 1.5]</p>	<p>Обґрунтовує своє ставлення до змісту і форми почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту) [6 МОВ 1.5.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • обґрунтовує достовірність, повноту інформації, у разі потреби звертаючись до відповідних джерел, доречно цитуючи окремі фрагменти почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту тощо) [6 МОВ 1.5.1-1]

Висловлює та обстоює власні погляди, ідеї, переконання [МОВ 1.6]	Конструктивно спілкується, використовуючи типові мовленнєві конструкції [6 МОВ 1.6.1]
	Обстоює власну позицію щодо окремих питань, зокрема тих, що порушені в почутому повідомленні (зокрема художньому тексті, медіатексті) [6 МОВ 1.6.2]
Використовує вербальні та невербальні засоби під час представлення своїх думок [МОВ 1.7]	Взаємодіє із співрозмовниками, супроводжуючи власне мовлення окремими вербальними та невербальними засобами для досягнення комунікативної мети [6 МОВ 1.7.1]
	Регулює власні емоції в комунікації [6 МОВ 1.8.2]
Сприймання, аналіз, інтерпретація, критичне оцінювання інформації в текстах різних видів (зокрема художніх текстах, медіатекстах) та використання її для збагачення власного досвіду	
Сприймає текст [МОВ 2.1]	Відповідно до мети застосовує основні види читання текстів (цілісних, перерваних, змішаних) (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 2.1.1]
	Робить висновки на основі аналізу тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) [6 МОВ 2.2.7]
Оцінює текст [МОВ 2.4]	Пояснює значення здобутої з прочитаного тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) інформації в контексті власного досвіду для розв'язання визначених завдань [6 МОВ 2.4.1]
Висловлювання думок, почуттів і ставлень, письмова взаємодія з іншими особами, зокрема інтерпретація літературних творів українських і зарубіжних письменників; взаємодія з іншими особами у цифровому середовищі, дотримання норм літературної мови	
Створює письмові висловлення [МОВ 3.1]	Записує (від руки або з використанням спеціальних, зокрема цифрових, пристроїв) власні міркування або інформацію з різних джерел [6 МОВ 3.1.1]
	Добирає потрібні мовні засоби, дотримується основних мовних норм [6 МОВ 3.1.4]
Взаємодіє письмово в режимі реального часу (у цифровому середовищі) [МОВ 3.2]	Створює невеликі типові повідомлення/ медіатексти на захищених цифрових сервісах і в соціальних мережах щодо проблем, пов'язаних з особистим досвідом та освітньою діяльністю [6 МОВ 3.2.1]

Математична освітня галузь

Дослідження ситуацій і виокремлення проблем, які можна розв'язати із застосуванням математичних методів

Досліджує, аналізує дані та зв'язки між ними, оцінює їх достовірність та доцільність використання [MAO 1.2]

Досліджує проблемну ситуацію, отримує дані, перевіряє достовірність даних [6 MAO 1.2.1]

- вирізняє у проблемній ситуації математичні дані [6 MAO 1.2.1-1].
- розрізняє початкові дані та шукані результати [6 MAO 1.2.1-2]

Добирає дані, потрібні для розв'язання проблемної ситуації [6 MAO 1.2.3]

- визначає дані, які є необхідними для розв'язання проблемної ситуації [6 MAO 1.2.3-1]

§ 17. Психічний розвиток підлітків



Мета

Ознайомлення учнів з особливостями інтелектуального та емоційного розвитку підлітків, орієнтування на сприйняття загальнолюдських цінностей.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків;
- пояснюють роль цінностей для здоров'я, матеріального та психологічного добробуту людини;
- оцінюють важливість життєвих цінностей;
- демонструють вміння свідомо формувати шкалу цінностей.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати *Додатки 1-4* відповідно до кількості учнів.
- Вирізати зірочки для кожного учня.
- Намалювати силует людини на аркуші фліпчарту.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час
Стартові завдання	10 хв
Робота у групах	12 хв
Читання і обговорення вірша	4 хв
Руханка «Тік-так-вау»	2 хв
Читання і обговорення притчі «Найважливіші речі»	7 хв
Бесіда «Життєві цінності»	6 хв
Підсумкові, домашні завдання	4 хв
Усього тривалість	45 хв

Стартові завдання

1. Привітайте учнів.
2. Актуалізація теми. *Слово вчителя:* «Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру і особистої системи цінностей».
3. Назвіть тему і завдання розділу 4. Попросіть учнів розглянути мал. 89 (с. 171 підручника) і назвати зміни, які відбуваються з людиною в підлітковому віці. Пригадайте, які фізичні зміни відбуваються у цьому віці.
4. Вправа «Очікування». Учні пишуть на зірочках, що вони очікують від вивчення нового розділу, і прикріплюють до плаката навколо контура тіла людини. По завершенні вивчення розділу зірочки прикріплюють всередині контура тіла.
5. Вправа «Знайомство». Учні по черзі називають те, що вважають основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку. Вчитель записує на дошці:

Переваги підліткового віку	Недоліки підліткового віку
.....
.....

6. Подивіться відео «Чому складно бути підлітком?». Обговоріть, яка частина мозку відповідає за соціальну взаємодію.



<http://tinyurl.com/y2hfe9bv>

Робота у групах

Об'єднатись у 3 групи («Думки», «Потреби», «Цінності») і підготувати повідомлення про:

група «Думки» — про особливості інтелектуального розвитку підлітків (с. 172);

група «Потреби» — про зміну потреб і духовний розвиток (с. 173);

група «Цінності» — про життєві цінності та здоров'я (с. 174).

7. Презентації груп.

Читання і обговорення вірша

1. Роздайте учням текст вірша Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало ...» (роздрукуйте за QR-кодом на с. 172 підручника або з *Додатку 1*). Попросіть прочитати уривок і дати відповіді на запитання.



<http://tinyurl.com/r4umfdjy>

Запитання для обговорення:

- Які особливості емоційної сфери підлітка описано в ньому?

- Які інтелектуальні особливості змушують хлопця замислитися над несправедливістю, що існує в суспільстві?
- Як вплинуло на нього спілкування з дівчиною?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про «велике каміння»?

Руханка «Тік-так-вау»

1. Вчитель говорить і показує, учні повторюють:
«Тік» — руки до плечей;
«Так» — руки на поясі;
«Вау» — стегнами «намалювати» будь-яку цифру від 1 до 9.
2. Повторити 5 разів.

Читання і обговорення притчі «Найважливіші речі»

1. Слово вчителя: «Цінності — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звиряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети».
2. Попросіть дітей перейти за QR-кодом і прочитати притчу «Найважливіші речі» (або роздайте їм Додаток 2).



<http://tinyurl.com/266tprjd>

3. Роздайте учням аркуші паперу. Запропонуйте записати 10 найважливіших для них цінностей. Поміркуйте:
 - Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?

4. (*За наявності часу*) Можна визначити, які життєві цінності є спільними для учнів вашого класу. Які з них посідають перше місце (яких у класі була написана найбільша кількість). Обговоріть, чому саме них більшість учнів у класі визначила важливими цінностями.

Підсумуйте: «Переоцінка цінностей — тривалий процес, і для багатьох підлітків на цьому уроці він лише розпочнеться. Розвивайте в собі справжні (загальнолюдські) цінності. Але пам'ятайте, що ваша думка, ваші особисті цінності мають право на існування».

Бесіда «Життєві цінності»

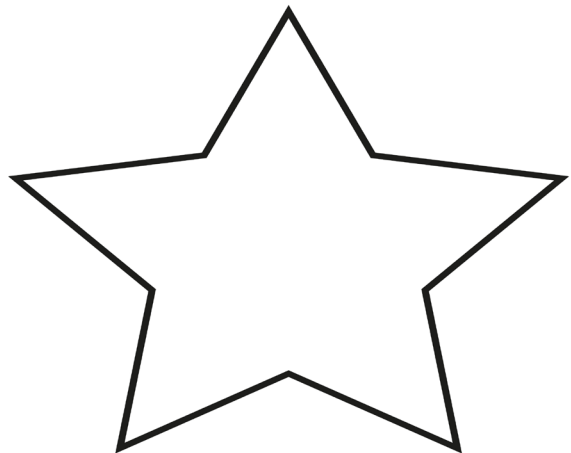
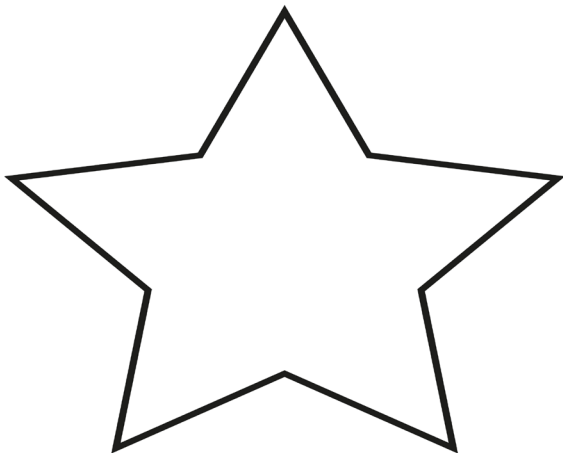
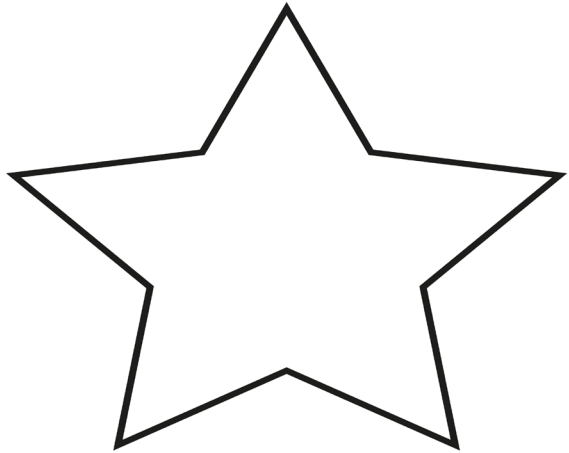
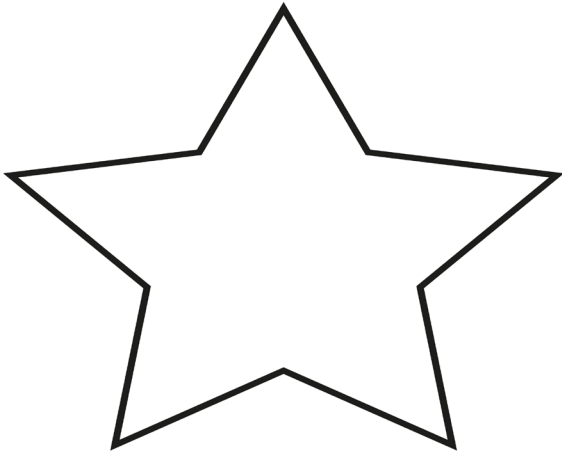
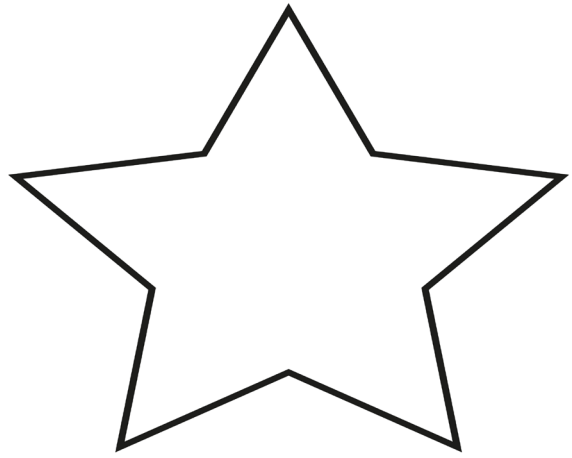
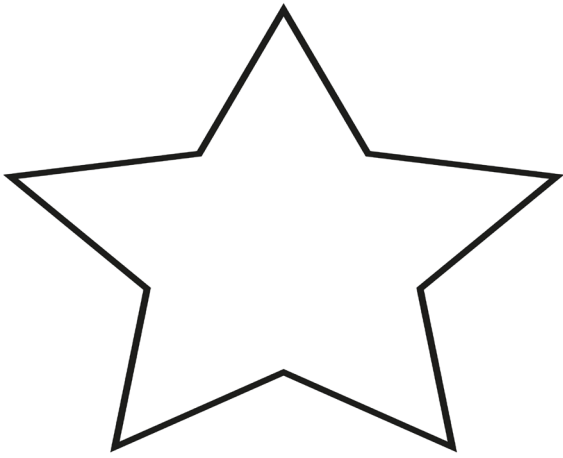
1. Слово вчителя: «Усе, що ми цінуємо, поділяється на те, що можна придбати за гроші, і те, чого за гроші не купиш. Наприклад: «Можна купити ліки, та не купиш здоров'я». «Можна купити дім, та не купиш затишку». «Можна купити ліжко, та не купиш спокою».
2. Попросіть учнів поміркувати, які цінності є важливішими для них — матеріальні чи духовні. Запропонуйте бажаючим поділитися висновками.
3. Запитайте учнів, чи чули вони якісь стереотипи про підлітків. Запропонуйте перейти за QR-кодом (або роздайте Додаток 3) і прочитати про стереотипи, пов'язані з підлітками. Обговоріть, як ці стереотипи можуть впливати на

самопочуття та психічний розвиток підлітків.

4. Об'єднайте учнів у 9 груп відповідно до кількості стереотипів і попросіть придумати стратегії для протидії негативним стереотипам.

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Слово вчителя: «Психологічний стан підлітка майстерно відтворено у повісті Дж. Д. Селінджера «Ловець у житті». Вона багато років полонить серця молодих читачів спільним для всіх підлітків бажанням жити у справедливому світі без війн, брехні й насилля. Вдома прочитайте цю повість (за QR-кодом на с. 172 підручника)».
3. Завершальна вправа «Тепло наших рук». Всі учні стають у коло, тримаються за руки. Потрібно потиснути руку сусіду/сусідці справа і коротко висловити особисті побажання, які починаються з вислову: «Я вірю ...». Наприклад, «Я вірю, що кожен з нас стане справжньою Людиною!».



Мені тринадцятий минало.
 Я пас ягнята за селом.
 Чи то так сонечко сіяло,
 Чи так мені чого було?
 Мені так любо, любо стало,
 Неначе в Бога...
 Уже прокликали до паю,
 А я собі у бур'яні
 Молюся Богу... І не знаю,
 Чого маленькому мені
 Тойді так приязно молилось,
 Чого так весело було?
 Господне небо, і село,
 Ягня, здається, веселилось!
 І сонце гріло, не пекло!
 Та недовго сонце гріло,
 Недовго молилось...
 Запекло, почервоніло
 І рай запалило.
 Мов прокинувся, дивлюся:
 Село почорніло,
 Боже небо голубее
 І те помарніло.
 Поглянув я на ягнята —
 Не мої ягнята!
 Обернувся я на хати —
 Нема в мене хати!
 Не дав мені Бог нічого!..
 І хлинули сльози,
 Тяжкі сльози!.. А дівчина
 При самій дорозі
 Недалеко коло мене
 Плоскінь вибирала
 Та й почувла, що я плачу,
 Прийшла, привітала,
 Утирала мої сльози
 І поцілувала...
 Неначе сонце засіяло,
 Неначе все на світі стало
 Моє... лани, гаї, сади!..
 І ми, жартуючи, погнали
 Чужі ягнята до води.



1847 р.

Найважливіші речі

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якимось гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.



Позитивні та негативні стереотипи, пов'язані з підлітками

- **Лінь і байдужість:** багато людей можуть вважати, що підлітки часто ліниві та байдужі до своїх обов'язків, таких як навчання або виконання домашніх завдань.
- **Бунтарство та агресія:** підлітки завжди бунтують та виявляють агресію відносно авторитетів та правил.
- **Здатність до адаптації та вивчення:** підлітки часто демонструють здатність здобувати нові навички та адаптуватися до змін у соціальному та освітньому середовищі.
- **Дружність та прагнення до взаємодії:** підлітки схильні до дружніх стосунків та активної взаємодії з однолітками та дорослими.
- **Залежність від технологій:** часто про підлітків говорять, як про «закоханих» у смартфони і соціальні мережі, іноді це сприймається як залежність.
- **Незрілість та неспроможність вирішувати проблеми:** підлітків часто описують як незрілих і неспроможних розв'язувати власні проблеми.
- **Слідування за модою:** іноді підлітків оцінюють за те, наскільки вони дбають про свій зовнішній вигляд та слідують модним тенденціям.
- **Тривожність:** підліткам приписують підвищену тривожність та нервовість.
- **Відсутність інтересів у навчанні:** деякі вважають, що підлітків не цікавить навчання, вони не мають жодних інтересів, окрім розваг.



Джерело зображення: https://itmed.org/clinic_articles/psikhichniy_stan_pidlitka/

§ 18. Психологічна рівновага і здоров'я



Мета

Розвиток емоційної компетентності, уміння правильно висловлювати почуття, тренування вміння висловлювати «Я-повідомлення».



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють відчуття, емоції та почуття;
- пояснюють взаємозв'язок почуттів і здоров'я;
- оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги;
- демонструють уміння висловлювати свої емоції за допомогою «Я-повідомлення».



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1-3.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	7 хв	11 хв
Перегляд і обговорення відео	5 хв	9 хв
Міні-лекція «Емоції та інтелект»	6 хв	9 хв
Руханка «Дзеркало емоцій»	2 хв	3 хв
Перегляд відеопрезентації про емоційний інтелект (додатково)		6 хв
Робота у групах «Культура вияву емоцій»	10 хв	19 хв
Бесіда «Психологічна рівновага»	5 хв	10 хв
Практична вправа «Самоконтроль» (додатково)		8 хв
Тест для оцінки рівня свого психологічного благополуччя	6 хв	9 хв
Підсумкові, домашні завдання	4 хв	6 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Робота в парах.
 - Прислухатися до своїх органів чуттів і продовжити фразу: «У цю хвилину у я відчуваю (тепло, холод, голод, спрагу, втому...)».

Підсумуйте! Це — ваші відчуття.

- Прислухатися до свого настрою і продовжити фразу: «У цю хвилину мені (весело, сумно, нудно, радісно, цік во...)» .

Підсумуйте! Це — ваші емоції.

- Висловіть свої почуття один до одного. Наприклад : «Ти подобаєшся мені», «Я відчуваю до тебе симпатію», «Я поважаю тебе».

Підсумуйте! Це — ваші почуття.

3. Робота в групах.
 - Об'єднайтеся у три групи. Користуючись інформацією на с. 177, напишіть якнайбільше:
група 1: відчуттів;
група 2: емоцій;
група 3: почуттів.
Презентуйте роботу груп.
 - Обговоріть, які з цих відчуттів, емоцій і почуттів переживати приємно, а які — неприємно.
 - Назвіть відчуття, емоції та почуття різної інтенсивності (наприклад, тепло—спека; тривога—страх—паніка; симпатія—любов—пристрасть).

Перегляд і обговорення відео

1. Прочитайте інформацію про вплив емоцій на здоров'я (с. 178 підручника).

Обговоріть, які емоції частіше переживають учні — позитивні чи негативні.

2. Подивіться відео «Альфред і тінь».



<http://tinyurl.com/36e5es9d>

Запитання для обговорення:

- Як виникають емоційні реакції?
- Чому емоції важливі для людини?

Міні-лекція «Емоції та інтелект»

1. Розкажіть учням про зв'язок емоцій та інтелекту (с. 179 підручника).
2. Назвіть складові емоційного інтелекту (мал. 90. Складові емоційного інтелекту на цій же сторінці). Обговоріть, як вони можуть впливати на життя людини.
3. Попросіть дітей перейти за QR-кодом і пройти тест, щоб визначити свій рівень емоційного інтелекту (або роздайте їм *Додаток 1*).



<http://tinyurl.com/29vbhewp>

4. Обговоріть, які переваги може дати розвиток емоційного інтелекту в особистому та професійному житті?

Руханка «Дзеркало емоцій»

1. Слово вчителя: «Людина може

виявляти і розуміти почуття без слів — невербально. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки, навіть з радісного голосу по телефону. В усіх куточках світу люди у подібний спосіб виявляють свої емоції: радості й суму, цікавості й гніву. Це дає змогу порозумітися тим, хто розмовляє різними мовами».

2. Учні стають у пари. Спочатку один демонструє певну емоцію, а другий дзеркально відтворює її. Відтак міняються ролями.
3. Запропонуйте учням протягом однієї хвилини ходити по класу, зображуючи радість. Зверніть увагу на те, що імітація емоцій впливає на настрій.

Перегляд відеопрезентації про емоційний інтелект (додатково)

1. Подивіться відеопрезентацію про емоційний інтелект.



<http://tinyurl.com/f2kzbf6n>

2. Запитання для обговорення:
 - Чому корисно вчитися розпізнавати емоції?
 - Чому варто вміти керувати своїми емоціями?
 - Що означає розвивати усвідомленість своїх емоцій?

Робота у групах «Культура вияву емоцій»

1. Слово вчителя: «Чи чули ви колись

фрази: «Виховані дівчатка не повинні показувати свої почуття», «Хлопчики не плачуть»? Які почуття або емоції можуть викликати сльози?» Обговоріть з учнями ці питання.

2. Прочитайте інформацію про Я-повідомлення на с. 181 підручника.
3. Об'єднайте учнів у трійки. Розігрування ситуацій із використанням «Я-повідомлення».
4. Двоє учасників розігрують ситуації, а третій спостерігає не лише за тим, ЩО сказано, але й ЯК це сказано.

Примітка: учні можуть самі придумати ситуацію, яка була в них нещодавно, або взяти ситуацію, згадану в підручнику на с. 181):

- Ви з другом домовилися про зустріч, а він запізнився на пів години.
5. Запропонуйте учням у трійках помінятися ролями зі спостерігачем і розіграти наступну ситуацію, використовуючи «Я-повідомлення»:
 - Двоє хлопців списали в однокласниці домашнє завдання. Вчитель їм усім поставив незадовільну оцінку. Між учнями виникає конфлікт, вони обурені, ображені. Конфлікт посилюється.

Бесіда «Психологічна рівновага»

1. Прочитайте інформацію на с. 182 підручника. Прочитайте діалог на цій же сторінці і обговоріть:
 - Хто з дівчат перебуває у стані психологічної рівноваги?
 - Чи є матеріальний добробут запорукою душевного комфорту? Поясніть свою думку.
2. (Додаткове завдання) Роздайте учням *Додаток 2* і попросіть пройти тест на

самоперевірку психологічної рівноваги.

3. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 183 підручника і розглянути мал. 92 про стратегії досягнення психологічної рівноваги.

Запитання для обговорення:

- Які з цих стратегій на вашу думку, найбільш дієві?
- З ким можна поспілкуватися для покращення психологічної рівноваги?

Практична вправа «Самоконтроль» (додатково)

1. Надуйте одну кульку нормального розміру, а другу — занадто сильно. Запитайте в учнів, яка кулька «проживе» довше. Що може статися з тією, що надута занадто сильно?

Підсумуйте! Занадто сильні емоції так само можуть зашкодити людині: спровокувати конфлікт, завадити прийняти правильне рішення. Тому важливо розвивати навички самоконтролю.

2. Візьміть в руки кульку нормального розміру і розкажіть про ситуації, які виводять вас з рівноваги, і про те, що допомагає вам заспокоїтися. Відтак передайте кульку одному з учнів і попросіть його розказати, що він відчуває, коли його дратують чи сміються з нього або не помічають, і що йому допомагає заспокоїтись у такій ситуації. Учні по черзі передають кульку і розповідають про спосіб заспокоєння, який їм допомагав заспокоїтися.

Тест для оцінки рівня свого психологічного благополуччя

Попросіть учнів перейти за QR-кодом у підручнику (с. 183) або роздайте їм *Додаток 3*. За допомогою тесту учні оцінюють рівень свого психологічного добробуту.



<http://tinyurl.com/3t7te5bj>

Запитання для обговорення:

- Чи вважаєте ви себе психологічно зрівноваженою людиною? Поясніть свою думку.

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Запропонуйте учням по черзі розказати, 2 найважливіші речі, які вони навчилися або дізналися на цьому уроці.
3. Завершальна вправа «Врятуй пташеня». Учні стають у коло. Вчитель говорить, вони слухають і повторюють рухи:
«Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно ступіть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер озирніться довкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 — «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 — «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 — «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 — «Емпатія»;
- шкала 5 — «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (- 3 бали); в основному не згоден (- 2 бали); частково не згоден (- 1 бал); частково згоден (+ 1 бал); в основному згоден (+ 2 бали); повністю згоден (+ 3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до життєвих потреб.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед перешкодою.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливі для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

Додаток 1 (продовження)

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх схильності для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала	Номер питання						Сума балів
	Бали						
«Емоційна обізнаність»	1	2	4	17	19	25	
«Управління своїми емоціями»	3	7	8	10	18	30	
Самомотивація»	5	6	13	14	16	22	
«Емпатія»	9	11	20	21	23	28	
«Розпізнавання емоцій інших людей»	12	15	24	26	27	29	
Загальна сума балів							

Інтерпретація результатів

По кожній шкалі вираховується сума балів з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражено даний емоційний прояв.

Рівні емоційного інтелекту за шкалами у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше — високий;

8-13 — середній;

7 і менше — низький.

Загальний рівень емоційного інтелекту визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше — високий;

40-69 — середній;

39 і менше — низький.

Джерело: https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl?fbclid=IwAR1brPy0B00-VIHK1Iwxi2NOV1DsTWYKbVixvgIA5EcZGKkri_kpyDK8C4E

За допомогою запропонованого тесту ти маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на запитання.

1. *Ставлення до самого себе.* Вважаєш себе добрим, гідним поваги (А) чи гадаєш, що значно кращий (Б) або гірший (В) за інших?

А. Це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе.

Б. Можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти.

В. Шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2. *Ставлення до інших людей.* Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (А) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (Б)?

А. Психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю.

Б. Дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3. *Відчуття, що ти господар свого життя.* Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (А), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (Б)?

А. Це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі.

Б. Тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина — достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. *Уміння задовольняти власні потреби.* Коли виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (А) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (Б)?

А. Правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, обстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших.

Б. Той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитися розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5. Уміння переживати невдачі. Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (А), чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (Б)?

А. Це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися через нездійснені бажання. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

Б. Іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно діяти, а не пасивно страждати чи топити горе в алкоголі або наркотиках.

Зараховуй собі 1 бал щоразу, коли обираєш відповідь (А). Якщо за якоюсь ознакою обереш відповідь (Б) чи (В), не думай, що це свідчить про психічні негаразди. Уважно прочитай пояснення — знатимеш, в якому напрямі слід працювати над собою.

Загальна кількість балів — це приблизна оцінка рівня твоєї психологічної рівноваги за п'ятибальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, формуй самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

Цей опитувальник буде корисним для вас, щоб оцінити наскільки стресові події у вашому житті відобразилися на вашому психологічному стані. Застереігаємо ставити собі діагнози відповідно до цього тесту. Він показує винятково вашу оцінку стану та не діагностує у вас будь-яких розладів.

The Kessler Psychological Distress Scale (K10)

Вам буде представлено 10 питань. Ваша задача обрати відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній місяць.

За останні 30 днів як часто:

1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

2. Ви були знервованим (знервованою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

4. Ви відчували розпач/безнад

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



5. Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

6. Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

7. Ви відчували себе пригнічено.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

9. Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрої.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

10. Ви відчували себе нікчемною людиною.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

РЕЗУЛЬТАТИ:

Кожна відповідь має свій бал:

- Ніколи – 1 бал
- Рідко – 2 бали
- Іноді – 3 бали
- Часто – 4 бали
- Завжди – 5 балів

Вам потрібно отримати суму балів ваших відповідей.

ЩО ОЗНАЧАЄ ВАША СУМА БАЛІВ?

до 20 балів – цей показник говорить, що ви знаходитесь в “зеленій зоні”, психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе.

від 20 до 29 – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Ї вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат.

від 29 до 34 – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо).

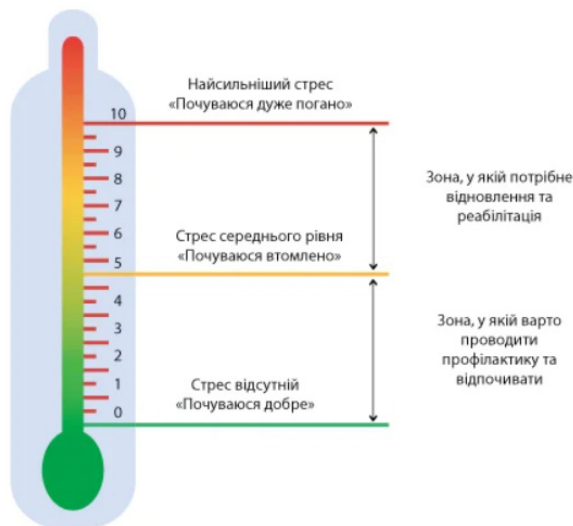
понад 35 балів – червона зона. Сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.

Важливо! Ці результати не є показом до лікування. Якщо ви отримали 25+ балів не говорить, що у вас є психічний розлад, а вказує на те, що варто додатково обстежитися.

Якщо ви відчуваєте, що стрес виснажує вас, заважає вам жити повноцінним життям та маєте високі бали за тест – рекомендуємо звернутися по допомогу до психолога. Адже при тривалому високому рівні стресу це може відобразитись на вашому самопочутті та привести до негативних наслідків.

(матеріали взято на сайті «Психологічний Центр «Без паніки»»)

Оцініть, наскільки попередній тиждень був наповнений стресом?



§ 19. Як реагувати на зміни та критику



Мета

Розбудова самооцінки. Ознайомлення з видами критики. Практика адекватної реакції на критику.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, що таке самооцінка;
- описують особливості розвитку підлітків;
- пояснюють, як можна підвищити самооцінку;
- демонструють уміння адекватно реагувати на критику.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1-3.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	4 хв	5 хв
Вправа «Види самооцінки»	6 хв	9 хв
Робота у групах «Взаємонавчання»	10 хв	22 хв
Руханка «Танцюють усі»	2 хв	3 хв
Вправа «Занижена самооцінка»	5 хв	8 хв
Бесіда «Як ставитися до критики»	3 хв	6 хв
Практична робота «Як ставитися до критики»	12 хв	22 хв
Проект підвищення самооцінки	д/з	10 хв
Підсумкові, домашні завдання	3 хв	5 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Запитайте учнів, що таке самооцінка. Прочитайте інформацію на с. 186 підручника.
3. Мозковий штурм. Запишіть на дошці: «Самооцінка». Попросіть учнів назвати чинники, від яких залежить самооцінка або що на неї впливає. (наприклад, успіхи та досягнення, невдачі, сприйняття від оточення, порівняння з іншими, самостійність та незалежність, сприйняття власної зовнішності, самоприйняття та любов до себе, сприйняття інших, спосіб реагування на критику, індивідуальні цінності та вірування, саморозвиток та вдосконалення, стресостійкість ...).
4. Слово вчителя: «Самооцінка — ставлення людини до самої себе. В основі здорової самооцінки — позитивне ставлення до себе. Ніколи не забувайте, що кожен з вас є унікальною і неповторною особистістю».

Вправа «Види самооцінки»

1. Пригадайте, як розпізнавати різні види самооцінки в поведінці людей. Для цього виконайте інтерактивну вправу за QR-кодом.



<http://tinyurl.com/4bhnsvj8>

2. Прочитайте ситуацію. Обговоріть, яка у хлопчика самооцінка: завищена, занижена чи адекватна.

Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну і вже виграв одне змагання. Тренер вважає його талановитим. Але Сергійко думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу вважає випадковою.

3. Перейдіть за QR-кодом. Розгляньте малюнки.



<http://tinyurl.com/etvfne9k>

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку мають діти?
- Як різні види самооцінки впливають на поведінку?

Робота у групах «Взаємонавчання»

1. Об'єднайте учнів у 3 групи. Запропонуйте їм прочитати інформацію.
Група 1 — про час стрімких змін (с. 187).
Група 2 — про статеve дозрівання (с. 188).
Група 3 — про строки і темпи статевого дозрівання (с. 189).
2. Попросіть групи підготувати коротке повідомлення. Група обирає одного представника. За командою вчителя представники від команд переходять до іншої групи і розповідають їм про свою тему. За наступною командою представники груп переходять до інших груп.
3. Влаштуйте обговорення групової

роботи:

- Які аспекти біологічного дозрівання визначають перехід від дитинства до дорослості і чому важливо розуміти цей процес?
 - Які перші фізичні ознаки статевого дозрівання помітні у підлітків, і як ці зміни впливають на їхнє щоденне життя та взаємодію зі світом?
 - Як раннє або пізнє статеве дозрівання впливає на самопочуття та психологічний стан підлітків, і як можна підтримати тих, хто може відчувати себе аутсайдерами в цьому контексті?
4. По черзі продовжте фразу: «Я позитивно ставлюся до змін, які відбуваються у підлітковому віці, тому що...».

Руханка «Танцюють усі»

Увімкніть музику. За командою вчителя учні танцюють, наче їм:

- 2–5 років;
- 13 років;
- 25 років;
- 60 років.

Вправа «Занижена самооцінка»

1. Прочитайте інформацію на с. 190 підручника.
2. Запропонуйте учням подумати, що їм не подобається в собі. Роздайте учням аркуші паперу і попросіть виконати завдання. Інструкція: візьміть аркуш паперу і розділіть його навпіл уздовж. Для початку спробуйте розібратися, що вас не влаштовує. У лівій частині аркуша запишіть те, що змінити неможливо, а в правій — те, що вам під силу змінити. Цей простий крок допоможе вам визначити напрямок для

подальших змін. Подумайте, як можна змінити те, що не подобається.

Запитання для обговорення:

- Що людина може змінити у собі? (*зовнішність, деякі риси характеру, стиль поведінки, стиль одягу тощо*)
- Що людина не може змінити? (*деякі генетичні, психічні аспекти, деякі аспекти фізичного здоров'я*)

Підсумуйте: «Лівий бік аркуша, де вказані аспекти, які не піддаються зміні, надає можливість вам прийняти себе таким, як ви є. З іншого боку, правий бік надає простір для рефлексії та планування конкретних кроків для самовдосконалення. Хоча деякі аспекти може бути неможливо виправити, важливо пам'ятати, що людина завжди має можливість зосередитися на тому, що вона може змінити, та приймати саму себе такою, якою вона є».

Бесіда «Як ставитися до критики»

1. Запитайте учнів, чи знають вони, що таке критика, та як вони до неї відносяться.
2. Запропонуйте прочитати інформацію на с. 191 підручника.
3. Попросіть учнів пригадати ситуацію з їх життя, коли їх несправедливо критикували. Описати цю ситуацію. Обговоріть:
 - Як ви тоді поведилися: пасивно, агресивно чи впевнено?
 - Як би ви повелися, опинившись у такій ситуації ще раз?
4. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Віслюк». Обговоріть:
 - Чи траплялися схожі ситуації у вашому житті?
 - Як ви тоді вчинили?

- Чи правильний висновок зробив цей чоловік?

Практична робота «Як ставитися до критики»

1. Роздайте учням пам'ятки про різницю між конструктивною і деструктивною критикою (*Додаток 1*).
2. Об'єднайте учнів у пари. Роздайте їм ситуації з *Додатку 2*. Попросіть пари розіграти ситуації і визначити, в яких ситуаціях критика конструктивна, а в яких – ні.
3. Запропонуйте 2-3-м бажаним парам продемонструвати свої ситуації.

Підсумуйте: «Визначення виду критики може бути корисним для ефективного реагування на неї та виправлення ситуації. Якщо критика неконструктивна або вона шкодить вашому емоційному стану, іноді краще проігнорувати її. Уникайте імпульсивних реакцій або образ. Подумайте про свою відповідь і обговоріть її з кимось, кому довіряєте. Приймайте конструктивні аспекти критики і розглядайте їх як можливість вдосконалитися».

Проект підвищення самооцінки

1. Прочитайте інформацію на с. 192 підручника.
2. *Слово вчителя:* «Необов'язково ставати знаменитими, щоб полюбити себе. Ви вже сьогодні можете почати змінюватися на краще та прийняти себе такими, якими ви є». Попросіть учнів виконати завдання в підручнику, для цього:
3. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте пам'ятки «Як обрати мету» і «На шляху до своєї мети». (*або роздайте їм Додаток 3*)



<http://tinyurl.com/bd6jhjvw>

4. Подивіться відео «Якщо хочете змінити світ, спочатку застеліть своє ліжко» за цим же кодом. Чому маленькі досягнення є важливими?
5. Роздрукуйте бланки за цим же кодом, проекту самовдосконалення та почніть виконувати його (або роздайте їх з *Додатку 4*).

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Я позитивно ставлюся до змін, що відбуваються у підлітковому віці, тому що...»
2. Оберіть будь-який молодіжний ритуал прощання і попросіть учнів так попрощатися з кожним.

Ви працюєте над проектом у групі на уроці. Ваш товариш звертає вашу увагу на те, що презентація повинна мати більше зображень, щоб покращити сприйняття інформації. Він пропонує конкретні ідеї щодо того, як ви можете покращити презентацію.

Під час тренувань з волейболу тренер наголошує на тому, що вам слід поліпшити техніку удару по м'ячу. Він показує вам вправи та дає поради щодо корекції техніки, які допоможуть вам стати ефективнішим гравцем.

Ви неправильно розв'язали задачу з математики. Однокласниця негативно висловлюється про ваші навички в математиці, використовуючи грубий тон. Вона не пояснює, не показує, як можна її вирішити, а лише критикує, не допомагаючи у виправленні помилок.

Під час обговорення книги однокласник вказує на те, що вам варто більше аргументувати свої враження від прочитаної книги. Він пропонує обрати конкретні цитати, які підтверджують ваші думки, щоб зробити обговорення більш вмотивованим.

Під час репетиції однокласник висміює вашу акторську гру, зазначаючи, що ви «граєте, як робот». Він не надає конкретних порад або пропозицій, як ви можете поліпшити гру, а лише висловлює своє розчарування у ваших здібностях.

Конструктивна критика	Деструктивна критика
<i>Тон та емоційний фон:</i>	
<p>Виражається у спокійному тоні, з фокусом на поліпшенні ситуації або результатів.</p> <p><i>Приклад:</i> «Я відзначив, що ти міг би поліпшити презентацію. Я думаю, якщо ти включиш більше графіків, це зробить матеріал більш доступним для аудиторії.»</p>	<p>Часто виражається агресивно, зневажливо або з образливим тоном.</p> <p><i>Приклад:</i> «Ти ніколи не можеш правильно щось зробити. Твоя презентація — повний провал.»</p>
<i>Вміст і точність аргументів</i>	
<p>Містить конкретні приклади та можливі шляхи вдосконалення.</p> <p><i>Приклад:</i> «Твої аргументи стали важливою частиною презентації, але я вважаю, що можна додати кілька прикладів для кращого розуміння теми.»</p>	<p>Може бути нечіткою, не надає конкретних даних або можливих рішень.</p> <p><i>Приклад:</i> «Ти просто не в змозі долати труднощі. Я не бачу жодного покращення.»</p>
<i>Мета критики</i>	
<p>Орієнтована на покращення, надається з інтонацією допомоги.</p> <p><i>Приклад:</i> «Моя мета — допомогти тобі стати кращим спікером, тому я пропоную дієві поради для підвищення ефективності твоїх презентацій.»</p>	<p>Орієнтована на враження негативу, без спроб поліпшення ситуації.</p> <p><i>Приклад:</i> «Я не розумію, чому ти взагалі пробував це зробити. Ти просто непридатний для таких речей.»</p>
<i>Форма висловлювання</i>	
<p>Висловлюється професійно та відкрито, без зайвої агресії.</p> <p><i>Приклад:</i> «Я вірю у твій потенціал, і мої коментарі призначені допомогти тобі розвиватися. Будь ласка, розглянь їх конструктивно.»</p>	<p>Деструктивна критика: Часто висловлюється у формі образливих коментарів, без урахування етики спілкування.</p> <p><i>Приклад:</i> «Такий нудний виступ! Як ти можеш бути таким безталанним?»</p>
<i>Контекст та обставини</i>	
<p>Надається відкрито та у відповідний час та місці.</p> <p><i>Приклад:</i> «Ми можемо обговорити це питання наодинці після нашої зустрічі, якщо тобі це зручно.»</p>	<p>Може бути виражена публічно чи в невідповідний час та місце.</p> <p><i>Приклад:</i> «Всі побачили, що ти нездара. Якщо ти не можеш це зрозуміти, то можливо, тобі просто немає сенсу навіть намагатися.»</p>

ТРЕНУЄМОСЯ ПІДВИЩУВАТИ САМООЦІНКУ

Тепер маєте нагоду розпочати у цьому році новий проєкт самовдосконалення. Він складатиметься з однієї або кількох цілей (мал. 1), які ви оберете для себе. Наведені нижче поради допоможуть у виконанні проєкту, над яким працюватимете протягом семестру або до кінця навчального року.

Як обрати мету

- **Оберіть те, що хочете в собі змінити в найближчому майбутньому, а не взагалі й колись.** Не ставте за мету стати президентом України або олімпійським чемпіоном — можливо, вона досяжна, але занадто далека.
- **Оберіть те, для чого маєте відповідні ресурси (здібності, час, місце, допомогу дорослих).** Не варто прагнути того, що надто дорого коштує чи потребує забагато часу.
- **Оберіть те, чого можна досягти поетапно.** Адже найкращий спосіб — рухатися вперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої.
- **Оберіть те, прогрес у чому можна виміряти** — оцінками, кілограмами, сторінками.
- **Оберіть те, чого насправді хочете, що принесе вам задоволення і підвищить самооцінку.**



Зменшити вагу



Покращити свої оцінки з англійської



Розучити пісню на гітарі



Прочитати велику книжку

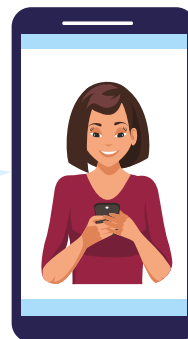
Мал. 1. Приклади цілей

На шляху до своєї мети

- Налаштуйтеся на успіх. Повірте, що вам це під силу. Для цього уявіть, як буде добре, коли досягнете мети.
- Подумайте, від кого можете отримати пораду та допомогу. Зверніться до них.
- Щодня оцінюйте свої результати.
- Не бійтеся помилок і невдач. Якщо у вас щось не виходить, сприймайте це як нагоду змінити свої плани та спробуйте ще раз.
- Вітайте себе з кожним успіхом. Сприймайте це як належну винагороду за вашу працю, терпіння і силу волі. Людина, яка не любить себе, схильна применшувати свої досягнення, вважати їх випадковими. Тож тільки-но подумаете про себе погано, згадайте те, що вам вдалося, за що вас похвалили.



Ура! Я дочитав «Часодії»!
Давай сьогодні сходимо
в кінотеатр?



Вітаю! Я теж сьогодні
дочитую, вже
на останній сторінці.
Відсвяткуймо це!

Запиши те, що тобі подобається в собі, і те, що не подобається. Обери те, що хочеш у собі змінити повністю або частково.

Мої переваги		Мої недоліки	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Що я хотів би змінити у собі	Повністю		Частково	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Обери одне з того, що ти хотів би змінити у собі. Постав це собі за мету і напиши план етапів її досягнення.

Моя мета:

Дата	Етап	Результат	
		+	-
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

§ 20. Стрес і здоров'я



Мета

Повторення інформації про види та вплив стресу на людину. Визначити вплив стресового перенапруження на здоров'я людини. Демонстрація технік самозаспокоєння.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, що таке стрес та які його види;
- описують, як виникає ефект самопідтримування стресу;
- пояснюють, як стрес впливає на здоров'я;
- демонструють способи керування стресом.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1-3.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	5 хв	10 хв
Перегляд і обговорення відео	6 хв	9 хв
Міні-лекція «Стрес»	8 хв	13 хв
Робота у парах «Хронічний стрес і емоційне виго- рання»	12 хв	24 хв
Робота в групах «Керування стресом»	6 хв	10 хв
Руханка «Знижуємо стрес»	3 хв	4 хв
Вправа «Самодопомога при стресі»	д/з	12 хв
Підсумкові, домашні завдання	5 хв	8 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку. Попросіть пригадати, що їм сподобалось на минулому уроці.
2. Слово вчителя: «Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами. Методом мозкового штурму наведіть приклади стресорів (виклик до дошки, участь у спортивному турнірі, погана оцінка, хвороба, сварка з другом...)». Запишіть варіанти відповідей на дошці або аркуші фліпчарту.
3. Проведіть у класі умовну шкалу від 0 до 10. Запропонуйте учням оцінити рівень стресу для кожної події з тих, що вони назвали (0 – ви на це взагалі не реагуєте, 10 – у вас це викликає дуже сильний стрес). Учні займають відповідне місце на умовній лінії. Інший варіант – можете роздати учням картки від 0 до 10 і учні з місця можуть проголосувати картками з цифрами. Охочі можуть пояснити свою оцінку.

Перегляд і обговорення відео

1. Подивіться відео про стрес.



<http://tinyurl.com/yveknre3>

Запитання для обговорення:

- Які є три реакції організму людини на стрес?
- Чи може бути реакція на різні стресори однаковою? Чи всі люди реагують

на стрес однаково? Обґрунтуйте відповідь.

Міні-лекція «Стрес»

1. Розкажіть учням інформацію про стрес (с. 196-198 підручника) або попросіть їх прочитати самостійно.
2. Запропонуйте бажаючим поділитися власним досвідом: чи відчували вони колись стресове навантаження, які відчуття в них тоді були. що вони відчували на фізіологічному рівні.

Запитання для обговорення:

- Які життєві ситуації можуть спричинити раптовий стрес?
 - Які ситуації можуть спричинити хронічний стрес?
 - Як називають реакцію організму на стрес?
 - За якими симптомами можна розпізнати цю реакцію?
3. Зачитайте наступні ситуації і попросіть учнів визначити, як виник ефект самопідтримки стресу. Як цього можна було уникнути.

Ситуація 1. Оля робить шкільний проєкт, в якому важко розібратися самостійно. Хоча їй потрібна допомога, вона відмовляється просити однокласників чи вчителя про пораду, переконана, що це виявить її слабкість.

Ситуація 2. Ігор дуже переживає. Він влаштує свій день народження, і хоче, щоб все було ідеально. Він відмовляється від пропозицій друзів допомогти в організації, оскільки вважає, що все повинно бути зроблено йому самостійно.

Ситуація 3. Ірина отримала високий бал за тест, але замість того, щоб радіти успіху, вона починає аналізувати свої помилки. Вона сумнівається у собі,

переконана, що не заслугоує на такий високий бал, і відчуває стрес від власної самокритики.

Робота у парах «Хронічний стрес і емоційне вигорання»

1. Об'єднайте учнів у пари. Попросіть прочитати інформацію про стресове перевантаження та хронічний стрес (с. 199-200). Роздайте парам картки (Додаток 1) і попросіть підготувати пантоміму для ілюстрації симптому.
2. Пари показують сценку, решта учнів вгадують симптом (підказка — таблиця на с. 200 підручника) .

Запитання для обговорення:

- Чи помічали ви в себе ознаки стресового перевантаження?
 - Чи помічали ви симптоми емоційного вигорання в інших людей?
3. Запропонуйте учням перейти за QR-кодом у підручнику (або роздайте Додаток 2). Розгляньте схему «6 секретів управління стресом».



<http://tinyurl.com/mry87te3>

Робота в групах «Керування стресом»

1. Об'єднайте учнів у дві групи. Попросіть учнів підготувати інформаційне повідомлення про фізичні та емоційні способи контролю над стресом. Групи можуть продемонструвати їх пантомімою, або намалювати плакат.

2. Презентація груп. Обговорення.

Руханка «Знижуємо стрес»

1. Розгляньте у таблиці на с. 203 підручника здорові способи отримання задоволення.
2. По черзі продемонструйте пантомімою, як вам подобається проводити вільний час, що приносить задоволення, допомагає розслабитися і відпочивати.

Вправа «Самодопомога при стресі»

1. Прочитайте способи зменшення рівню стресу (мал. 98, с. 204). Зачитайте учням наступну ситуацію і попросіть підібрати 2 способи, як можна зменшити стрес в цій ситуації (*примітка: можете зачитати свою ситуації, яка буде актуальною для вашого класу*).

Ситуація: Матвій та Аліна були з батьками в кафе. Батьки пішли до вбиральні. Діти почули звук пожежної сирени і відчували запах диму. Вони запанікували.

2. Запропонуйте учням подивитись відео про техніки заспокоєння. Виконайте одну із технік у класі.



<http://tinyurl.com/yxsw26tc>

3. *Слово вчителя:* «У разі, якщо відчуєте симптоми стресового перевантаження, намагайтеся знизити рівень стресу у своєму житті. У цьому вам допоможе наведена на с. 205 підручника блок-схема». Запропонуйте учням розглянути її.

Запитання для обговорення:

- Яка роль відпочинку у вашому житті?
 - Як часто ви приділяєте час для відпочинку?
 - Які види відпочинку допомагають вам найбільше розслабитись?
4. *(За наявності часу)* Роздайте учням бланк *(Додаток 3)* і попросіть проаналізувати свій стиль життя на рахунок стресового перевантаження.

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Запропонуйте учням мозковим штурмом скласти перелік професій, що мають підвищений ризик емоційного вигорання.
3. Попросіть учнів скласти правила спілкування з працівниками цих професій (вчителями, лікарями, продавцями), які допоможуть зменшити ризики їхнього емоційного вигорання.
4. Завершіть урок побажаннями одне одному.

Головний біль	Проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок
Часті та тривалі застуди	Зниження працездатності
Втрата енергії	Нав'язливі думки
Проблеми зі сном	Негативне (песимістичне) мислення
Розлади травлення	Посилені або послаблені реакції
Депресія	Безпорадність
Дратівливість	Різка втрата або збільшення ваги
Хронічна втома	«Повернення» колишніх хвороб

6 СЕКРЕТІВ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ



АНАЛІЗ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Ім'я та прізвище: _____ Клас: _____ Дата: _____

1. Ситуації, що викликають стрес:

Опиши найбільші події або ситуації, які здаються тобі стресовими.
Як часто вони трапляються?

2 Фізичні прояви стресу:

Які фізичні симптоми виникають, коли ти в стресі? (наприклад, головний біль, біль у животі, безсоння, тощо)

3. Емоційні реакції:

Які емоції ти відчуваєш під час стресових ситуацій? (наприклад, злість, розлючення, сум, тощо)

4. Способи впорядкування із стресом:

Які стратегії або дії допомагають тобі подолати стрес? (наприклад, розмова з друзями, спорт, читання)

5. Підтримка від оточуючих:

Як часто ти звертаєшся за підтримкою до друзів, родини або вчителів, коли виникає стрес?

6. Зміни в житті:

Чи помічаєш ти зміни у своєму навчанні, сні, або стосунках через стрес? Які саме?

7. Плани подолання стресу:

Які кроки ти можеш виконати, щоб зменшити стрес у своєму житті?

Аналізуючи ситуації, які викликали стрес, свої фізичні та емоційні реакції, а також способи подолання стресу, ти можеш краще розуміти свої власні потреби та розробляти ефективні стратегії для підтримання свого психологічного добробуту.

§ 21. Конфлікти та здоров'я



Мета

Поглиблення знань про причини виникнення і вирішення конфліктів. та Тренінг навичок конструктивного розв'язання конфліктів.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, що таке конфлікт та які його види;
- описують, стадії розвитку конфліктів;
- пояснюють, чому важливо розв'язувати конфлікти конструктивно;
- демонструють уміння аналізувати конфліктні ситуації, запобігати ескалації конфліктів, конструктивно їх розв'язувати.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1, 2.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)
Стартові завдання	4 хв
Бесіда «Конфлікти»	7 хв
Вправа «Конфліктогени»	9 хв
Руханка	3 хв
Робота з підручником	5 хв
Робота в групах «Кроки для вирішення конфліктів»	12 хв
Аналіз конфліктів в мультфільмах / фільмах / казках (додаткова вправа)	
Підсумкові, домашні завдання	5 хв
Усього тривалість	45 хв

Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталось з минулого уроку.
2. Слово вчителя: «Конфлікти — невід'ємні супутники нашого життя. В кожних більш-менш тривалих стосунках трапляються непорозуміння. Тому побутує думка, що конфлікт — це погано, жахлива проблема. Але це не так. Конфлікт сам по собі — ще одна форма спілкування людей, іноді навіть продуктивніша й ефективніша, ніж безконфліктне спілкування».
3. Методом мозкового штурму назвіть кілька конфліктів.

Бесіда «Конфлікти»

1. Прочитайте інформацію про конфлікти поглядів і інтересів (с. 208 підручника).
2. Обговоріть, які з конфліктів, названих у стартовому завданні, є конфліктами поглядів, а які — конфліктами інтересів.
3. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте притчу «Давня мрія».



<http://tinyurl.com/52hcfpv>

Запитання для обговорення:

- Про який вид конфлікту в ній ідеться — конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?
- На якій стадії протягом 30 років перебував цей конфлікт?
- Який спосіб розв'язання конфлікту

обрало подружжя?

4. Об'єднайтесь у пари, розподіліть ролі й розіграйте, як би ви повелися на місці кожного з них того дня, коли дружина спекла першу булку.

Вправа «Конфліктогени»

1. Попросіть учнів пригадати стадії розвитку конфлікту. (*виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту*).
2. Прочитайте інформацію на с. 209 підручника.
3. Проведіть мозковий штурм «Конфліктогени».
4. Прочитайте ще варіанти конфліктогенів (с. 209 підручника).
5. Роздрукуйте бланки (за QR-кодом або з Додатку 1) і роздайте учням.



<http://tinyurl.com/yy64hx9d>

6. Попросіть учнів записати те, що для них може бути конфліктогеном.
7. Обговоріть, як можна уникнути використання конфліктогенів під час спілкування.

Руханка

Скажіть, що для того, щоб запобігти ескалації конфлікту, спокійно приймати рішення, потрібно вміти заспокоюватись і оцінювати ситуацію з «холодною

головою». Проведіть релаксаційну вправу для учнів.



<http://tinyurl.com/2p9fcrn2>

Робота з підручником

Прочитайте інформацію і розгляньте мал. 99 на с. 210 підручника. Попросіть учнів визначити, на якій стадії перебуває конфлікт.

Зпитання для обговорення:

- Чому діти не можуть дійти згоди?
- Що сприяло розпалюванню конфлікту?
- Що вони мають зробити, щоб владнати конфлікт?
- Як ви розумієте індіанську приказку «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?

Робота в групах «Кроки для вирішення конфліктів»

1. Прочитайте інформацію «Шість кроків до залагодження конфліктів» на с. 211.
2. Об'єднайте учнів у шість груп. Перейдіть за QR-кодом (або роздрукуйте *Додаток 2*) і розподіліть ситуації.



<http://tinyurl.com/5n7zwbvs>

3. Завдання групам — подумати, як можна залагодити цей конфлікт. Попросіть учнів розіграти ситуації у класі.

Аналіз конфліктів в мультфільмах/фільмах/казках (додаткова вправа)

1. Варіант 1. Запропонуйте учням пригадати мультфільми чи кіно, де були суперечки між героями. Як вони відбувались, які були наслідки конфліктів. Під час аналізу учні можуть обговорити причини конфлікту, емоції персонажів, можливі наслідки та шляхи вирішення.

2. Якщо учні не пригадали, можна навести їм такі приклади:

- Звернення до татка» (Finding Nemo). Епізод: Сперечання між Немо та його татком Марлін.
- Кунг-фу Панда» (Kung Fu Panda). Епізод: Конфлікт між По та його батьком відносно вибору кар'єри.
- Холодне серце» (Frozen). Епізод: Сперечання між сестрами Ельзою та Анною через те, як Ельза використовує свої здібності.
- Шрек» (Shrek). Епізод: Конфлікт між Шреком та його новими друзями, які спробують його «покрмити».
- Трояндова Бджілка» (Bee Movie). Епізод: Сперечання між Баррі та іншими бджолами про їхню роль у світі.

3. Варіант 2. Робота в групах «Конфліктні історії у казках».

Оберіть казку. Кожна група обирає відому казку з відомим конфліктом (наприклад, «Лисичка і ведмідь», «Ріпка», «Колобок»).

Завдання групам:

- Змініть сюжет казки, додавши або змінивши конфлікт. Наприклад, що сталося б, якщо герої повелися інакше або якщо конфлікт був іншого характеру.
- Напишіть новий епізод або закінчення для вашої казки, де герої розв'язують конфлікт за допомогою конструктивних методів.
- Кожна група розповідає нову версію казки та обговорює, як вирішення конфлікту може вплинути на подальший хід подій.

Проведіть обговорення, порівнюючи різні версії казок та обговорюючи, які методи вирішення конфліктів були використані у кожній історії.

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Запропонуйте учням створити свій «Антиконфліктний порадник» – короткий пам'ятковий посібник, який містить основні кроки та поради щодо ефективного вирішення конфліктів. Порадник може включати приклади, ілюстрації та особисті рекомендації.
3. *Слово вчителя:* «Друзі, ми пройшли захопливий шлях вивчення конфліктів та їх вирішення. Сподіваємося, що отримані знання стануть корисними вам у житті. Пам'ятайте, що конфлікти – це не тільки виклик, але й можливість зростання та вдосконалення. Вміло вирішуючи непорозуміння, ми будемо кращими людьми та справжніми майстрами власного життя».

Мої конфліктогени

Запишіть на «кнопках» те, що може вас розізлити.

Конфліктні ситуації

Ви постійно запізнюєтеся на уроки. Вчителі і ваші батьки починають вас критикувати. Ви вважаєте, що це несправедливо та ображаєтеся.

У вас надзвичайно багато домашніх завдань і обов'язків. Ви втомилися і відчуваєте себе знервованими. Одного разу ваш брат чи сестра вимагають вашої уваги, і ви реагуєте грубо. Як ви можете врегулювати цей конфлікт?

Ви з однокласниками працюєте над груповим проектом у школі. Під час обговорення виникає різниця думок щодо того, який шлях обрати для виконання завдання. Як ви можете знайти компроміс і уникнути конфлікту в групі?

Ви плануєте відсвяткувати день народження разом із вашими найкращими друзями, але один із них раптово вирішує, що не бажає приходити. Інші друзі розчаровані та образилися на нього.

Ви і ваші друзі вирішили зіграти у футбол у дворі. Хтось вирішив спробувати побути воротарем. Але один із ваших друзів вважає, що він завжди грає у воротах, і не хоче поступитися місцем. Він починає сваритися з іншими дітьми.

Ви хочете піти на концерт своєї улюбленої групи, але ваші батьки вважають, що ви ще занадто молоді для таких заходів і не дозволяють вам піти. Це призводить до конфлікту та невдоволення.