

Тема. **НА ПОРОЗИ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ****Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя**

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

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

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**Привітання, створення позитивного настрою**  
(муз. супровід «Разноцветный мир детства»)

**II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАТЬ УЧНІВ**

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

(Відповіді учнів.)

Понад 3000 років тому так висловлювався Геосід, античний поет.

**III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**

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

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

**IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ****1. Слухання уривка притчі «Олівець». Початок**

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

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

— Продовження почуєте наприкінці уроку.

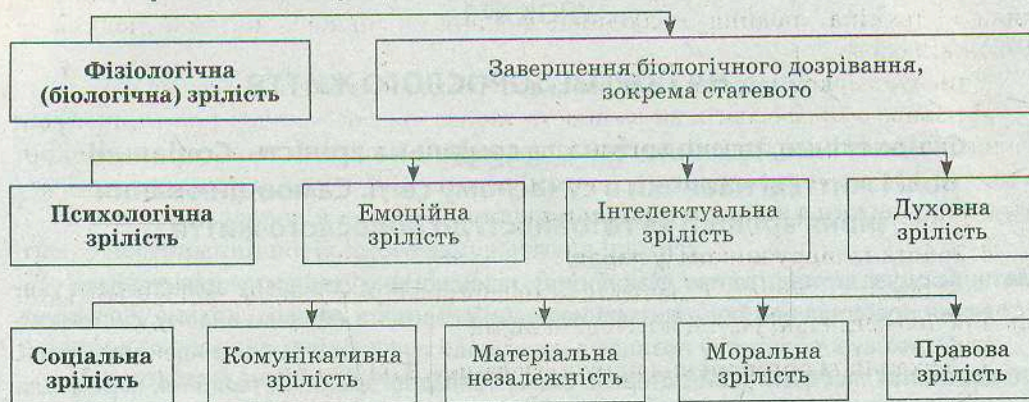
**2. Вправа «Мозковий штурм»**

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

— Чому притчу такого змісту обрано для нашого сьогоднішнього уроку?

## V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАТЬ

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



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

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

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

## VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАТЬ

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

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

*I група* — ... фізіологічну зрілість людини,

*II група* — ... психологічну зрілість людини,

*III група* — ... соціальну зрілість людини.

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

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

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

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

### КАРТКА ДЛЯ ВПРАВИ «МОЇ ПЕРЕВАГИ, МОЇ НЕДОЛІКИ»

Мої переваги:

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

Мої недоліки:

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

Мої можливості:

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

Обмеження:

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

### 3. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Вставалки-пересідалки»

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

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

Учні отримують картки з одним із перерахованих типів професій.

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

### 4. Робота за підручником (у парах)

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

### 5. Слухання та обговорення притчі «Олівець». Закінчення

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

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

*Третє* — ти будеш здатний виправляти помилки, які допускаєш.

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

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

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

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

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

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

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

## VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

**Обов'язкове:**

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ \_\_, с. \_\_\_\_);

**додаткові (на вибір, за бажанням):**

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

## ДОДАТКИ ДО УРОКУ 1

### ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	<ul style="list-style-type: none"><li>• дотримання режиму харчування;</li><li>• уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі;</li><li>• вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів</li></ul>
	Навички рухової активності	<ul style="list-style-type: none"><li>• виконання ранкової зарядки;</li><li>• регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею</li></ul>

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
	Режим праці та відпочинку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вміння чергувати розумову та фізичну активність;</li> <li>• вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку</li> </ul>
	Санітарно-гігієнічні навички	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навички особистої гігієни;</li> <li>• уміння проводити гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)</li> </ul>
Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння слухати;</li> <li>• уміння чітко висловлювати свої думки;</li> <li>• уміння виражати свої почуття;</li> <li>• уміння просити про послугу або допомогу;</li> <li>• володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);</li> <li>• адекватна реакція на критику</li> </ul>
	Навички співчуття	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей;</li> <li>• уміння висловити це розуміння;</li> <li>• уміння зважати на почуття інших людей;</li> <li>• уміння допомагати та підтримувати</li> </ul>
	Навички розв'язування конфліктів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;</li> <li>• уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;</li> <li>• уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів</li> </ul>
	Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля;</li> <li>• уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо;</li> <li>• уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД;</li> <li>• навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу</li> </ul>
	Навички спільної діяльності та співробітництва	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння працювати в команді;</li> <li>• уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність;</li> <li>• уміння визнавати внесок інших у спільну роботу</li> </ul>
Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю	Самоусвідомлення та самооцінка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив;</li> <li>• уміння реально оцінювати свої здібності та можливості;</li> <li>• адекватна самооцінка;</li> <li>• уміння адекватно сприймати оцінки інших людей</li> </ul>
	Навички самоконтролю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння правильно виражати свої почуття;</li> <li>• уміння контролювати прояви гніву;</li> <li>• уміння долати тривогу;</li> <li>• уміння переживати невдачі;</li> <li>• уміння раціонально планувати час</li> </ul>
	Мотивація успіху та тренування волі	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння зосереджуватися на досягненні мети;</li> <li>• розвиток наполегливості та працьовитості;</li> <li>• установки на успіх та віра в себе</li> </ul>
	Аналіз проблем і прийняття рішень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення;</li> <li>• здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми;</li> <li>• уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей;</li> <li>• уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини;</li> <li>• здатність обрати оптимальні рішення</li> </ul>
	Визначення життєвих цілей та програм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями;</li> <li>• уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час;</li> <li>• уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин</li> </ul>