



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Самооцінка і здоров'я людини



Мета

Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, вправляти навички постановки і досягнення мети.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення терміна «самооцінка»;
- *розпізнають* занижену, завищену й адекватну самооцінку в запропонованих ситуаціях;
- *називають* щонайменше дві переваги адекватної (здорової) самооцінки;
- *пояснюють*, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- *демонструють* уміння адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, скринька (*коробка*) із люстерком усередині.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 1.1 за кількістю учасників для об'єднання та роботи у групах.
- Роздрукувати 1 екземпляр Додатку 1.2.
- Музичний супровід до релаксаційної паузи.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Перегляд мультфільму «Баранець і Кролень»	8 хв
Міні-лекція «Як формується самооцінка»	2 хв
Обговорення ситуацій	10 хв
Вправа «Проект самовдосконалення»	7 хв
Підсумкові завдання	11 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, як формується самооцінка, її види та способи підвищення».
 - Підготуйте скриньку з люстерком усередині. *Слово вчителя:* «Зазирнувши до цієї скриньки, ви побачите свого найкращого друга. Але поки що не розкривайте таємниці, щоб кожен міг побачити його на власні очі». Коли всі побачать своє відображення, запитайте: «Хто ваш найкращий друг? Як ви гадаєте, чому людина має любити і поважати себе?»
3. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Я поважаю себе за...».

Підсумуйте: «Щира повага до інших людей завжди ґрунтується на повазі до себе. Пам'ятайте золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»».

Слово вчителя: «Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, в спорті, у спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним кухарем».

Перегляд мультфільму «Баранець і Кролень»



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Barashek-i-Krolen/>

Запитання для обговорення:

- Як почувався Баранчик, коли його позбавили шубки?
- Хто допоміг йому повернути гарний настрій?
- Який урок виніс Баранець із цієї ситуації?

Підсумуйте: «Треба завжди поважати і цінувати себе, тоді й інші люди поважатимуть вас».

Міні-лекція «Як формується самооцінка» (ознайомити з видами самооцінки)

Слово вчителя: «Коли ви були малими, то у ставленні до себе керувалися думкою дорослих. Згадайте, якщо вас хвалили, ви вважали себе хорошими, а якщо сварили – поганими. Згодом ви почали робити висновки самостійно,

порівнюючи себе з іншими дітьми, а також на основі власного досвіду – ваших успіхів і невдач.

Самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

Розрізняють самооцінку завищену, занижену й адекватну. Той, кого незаслужено хваляють, кому дозволяють робити, що заманеться, може мати завищену самооцінку, безпідставно вважати себе найкращим, принижувати інших зверхнім ставленням до них. У того, кому приділяють недостатньо уваги чи ставляться до нього надто вимогливо, може сформуватися занижена самооцінка. А в того, хто поважає і реально оцінює себе, – адекватна самооцінка».

Підсумуйте: «Адекватна самооцінка є найкращою для людини. Тому її ще називають здоровою».

Обговорення ситуацій (визначення самооцінки)

- Об'єднайте учнів у пари за допомогою вправи «Струмочок». Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і підносять їх угору. Той, хто залишився без пари, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить так само. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися.
- Роздайте парам ситуації (*Додаток 1.1*). Пари з однаковими ситуаціями об'єднуються у три групи.
- Демонстрування груп. Кожна група зачитує свою ситуацію і дає відповіді на запитання. Вчитель після кожної ситуації читає підсумок.

Ситуація 1. Шестикласник Сергій нещодавно записався до басейну, і тренер вважає його талановитим. Хоча хлопець займається плаванням не так давно, та вже виграв змагання. Проте він думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу у змаганнях вважає випадковою.

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку має хлопчик – завищену, занижену чи адекватну?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Сергієві?

Підсумуйте: «Те, що Сергій не вірить у себе, може вплинути на його поведінку. Він міркує: "Для чого старатися, все одно в мене нічого не вийде". А якщо не тренуватися і налаштовуватися на провал, шанси на перемогу зменшуються. Отже, через свою занижену самооцінку хлопець ризикує розчаруватися в собі й залишити спорт».

Ситуація 2. Віта завжди отримує добрі оцінки з усіх предметів. І тому вона здивувалася, коли почула, що в цьому семестрі в неї невисока оцінка з іноземної мови. Дівчинка підійшла до вчительки і запитала, над якими темами їй треба попрацювати, щоб поліпшити результат.

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку має дівчинка – завищену, занижену чи адекватну?
- Як ця самооцінка впливає на поведінку дитини?
- Що ви можете порадити Віті?

Підсумуйте: «Отримати невисоку оцінку, звісно, неприємно, однак Віта не звинувачує в цьому інших. Адекватна самооцінка дівчини допомагає їй визначити свої слабкі місця й поліпшити свій результат».

Ситуація 3. Денис вважає себе дуже талановитим співаком, тому для нього стало несподіванкою передостаннє місце в районному конкурсі талантів. Хлопець пояснює це тим, що судді поставилися до нього упереджено й підіграли іншим учасникам.

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку має хлопчик – завищену, занижену чи адекватну?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Денисові?

Підсумуйте: «Те, що Денис вірить у себе, безумовно, добре. Проте він не може адекватно оцінити свої можливості й в усіх невдачах звинувачує інших: "Якщо я програв конкурс – винні судді". Отже, через свою завищену самооцінку хлопець може упустити можливість успішно розвинути свої здібності в інших сферах».

- Розмістіть на дошці картки (Додаток 1.2) з ознаками адекватної самооцінки та запропонуйте учням по черзі їх зачитати.

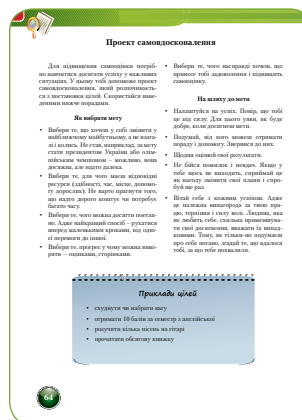
Підсумуйте: «Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить ся. Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Тож найкраще мати адекватну самооцінку – поважати себе та реалістично оцінювати свої можливості».

Вправа «Проект самовдосконалення»

Слово вчителя: «Здатність реально оцінювати себе і позитивно ставитися до себе

дуже важлива для здоров'я людини, її добрих стосунків з оточенням та успіху. Тепер кожен із вас має нагоду розпочати проект самовдосконалення. Він складатиметься з однієї або кількох цілей, які ви оберете для себе. Поради, наведені у Роздавальних матеріалах для учнів, допоможуть у виконанні проекту, над яким ви працюватимете впродовж семестру або до кінця навчального року».

- Запропонуйте охочим по черзі зачитати інформацію про проект самовдосконалення (як *обрати мету, спланувати її досягнення, до кого звертатися по допомогу тощо*) у Роздавальних матеріалах для учнів.



- Після цього запропонуйте учням у класі виконати Завдання 1 та вдома виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Самооцінка — це ставлення людини до себе.
 - Вона формується на основі власного досвіду — успіхів і невдач, а також залежить від ставлення до інших людей.



2. Релаксаційна пауза (аутотренінг на підвищення самооцінки).

Слово вчителя: «Аутотренінг — це концентроване саморозслаблення і самонавіювання. Його використовують для самовдосконалення та поліпшення самопочуття. Я зараз покажу, як це робити, і вдома ви продовжите самостійно».

Увімкніть розслаблювальну музику на ваш вибір і тихим, спокійним голосом давайте учням інструкції.

- Зручніше сядьте на стільці.
- Повністю розслабтеся.
- Заплющте очі.

- Зробіть повільний вдих і видих.
 - Відпустіть усі негативні думки.
 - Уявіть себе таким, яким ви хочете бути.
 - Уявіть себе перед дзеркалом.
 - Розгляньте своє відображення в уявному люстерку.
 - Скажіть відображенню, що ви хороші й варті всього найкращого в житті.
 - Тепер завжди, коли сумніватиметесь у собі, в своїх силах, повторюйте: «Я хороша людина і варта всього найкращого!»
3. Завершальна вправа. Пограйте у гру «Ти — молодець».
- Запросіть учнів стати у коло.
 - Запропонуйте одному з них вийти у центр, назвати своє ім'я і розповісти, що він навчився робити, або про свій недавній успіх («Я навчився танцювати» або «Я навчився робити шпагат»).
 - У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і підносять угору великий палець.

Ситуація 1. Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну, і тренер вважає його талановитим. Хоча хлопець займається плаванням не так давно, та вже виграв змагання. Однак він думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу у змаганнях вважає випадковою.

- Яку самооцінку має хлопчик?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Сергієві?

Ситуація 2. Віта завжди отримує гарні оцінки з усіх предметів. І тому вона здивувалася, коли почула, що в цьому семестрі в неї невисока оцінка з іноземної мови. Дівчинка підійшла до вчительки і запитала, над якими тренінгами їй треба попрацювати, щоб поліпшити результат.

- Яку самооцінку має дівчинка?
- Як ця самооцінка впливає на поведінку дитини?
- Що ви можете порадити Віті?

Ситуація 3. Денис вважає себе дуже талановитим співаком, тому для нього стало несподіванкою передостаннє місце в районному конкурсі талантів. Хлопець пояснює це тим, що судді поставилися до нього упереджено та підіграли іншим учасникам.

- Яку самооцінку має хлопчик?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Денисові?

Краще ставляться до себе, почуваються спокійнішими, ніж ті, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах.

Знають собі ціну і тому менше переживають через критику і невдачі.

Ставлять перед собою реалістичні цілі і зазвичай досягають мети.

Поводяться доброзичливо, краще ладнають із дорослими та однолітками.

Менше схильні до невиправданих ризиків – паління, вживання алкоголю, протиправних дій.