**Тема.** **Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом.**

**Мета:** розкрити зміст понять «повага», «толерантність», «самоповага», довести учням ідею неповторності й унікальності кожної особистості; розвивати комунікативні здібності аналізувати себе та свої вчинки; виховувати любов до себе та оточуючих, формувати терпиме ставлення до інших людей.

**Обладнання:** аркуші паперу, фломастери, плакати з написами , проектор, смайлики.

**Тип уроку:** урок засвоєння нових знань.

**Форма проведення:** урок з елементами тренінгу.

**Структура уроку**

**І. Організаційний момент 5 хв**

**ІІ.  Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності 5 хв**

**ІІІ. Повідомлення теми та мети уроку 2 хв**

**ІV. Вивчення нового матеріалу 27 хв**

***1. Вправа «5 аспектів людської особистості» 5хв***

***2. Вправа «Моя улюблена річ»7 хв***

***3. Відеофізкультхвилинка 2 хв***

***4. Робота з термінами 4 хв***

***5.Вправа «Хороші і погані вчинки» на розвиток самоповаги,***

***вміння працювати разом 7 хв***

**V. Підсумок уроку 4хв**

**VІ. Домашнє завдання 2хв**

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент (слайд 1)**

- перевірка присутності учнів на занятті;

- перевірка готовності до уроку.

Робота краще виконується, коли в людини гарний настрій, то ж посміхніться один одному. Я хочу знати який настрій у моєї команди, виберіть і покажіть одне з трьох зображень. Помістивши зображення на на нашу квіточку настрою. **(слайд 2)**

*Працювати нема настрою Хочу працювати Попрацюємо побачимо*

**ІІ.  Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності**

**Вправа «Витинанка»**

Учасники отримують аркуші, заплющують очі і виконують інструкції вчителя: зігнути аркуш навпіл, відірвати правий кутик, зігнути навпіл, відірвати лівий кутик, зігнути навпіл, відірвати правий кутик.

- Чи схожі у вас витинанки? Чому отримані витинанки відрізняються, усі ж виконували однакові інструкції?».

***Висновок:*** виконуючи одні і ті ж дії, результат у кожного свій. Витинанки, отримані в результаті вправи, вийшли різними, бо всі ми різні. Кожне вимовлене слово по-різному сприймається і пробуджує в нас різноманітні емоції й реакції. Від того, що витинанки неоднакові, загальна картина лише виграє — вона стає різноманітнішою й видовищнішою. Так само різняться люди — зовнішністю (раса, шкіра, стать, вік, фігура тощо) і внутрішнім світом (характер, світогляд, віра, політичні погляди, культура, освіта тощо). Доброта, ввічливість, людяність, як і інші якості, більше чи менше притаманні кожній людині. Відмінності, що існують між людьми, є предметом особистісного збагачення кожного з нас.

**ІІІ. Повідомлення теми та мети уроку (3 слайд )**

**ІV. Вивчення нового матеріалу**

***1. Вправа «5 аспектів людської особистості»*****(4 слайд )**

 **(** прикріпитина дошку велику квітку з 5 пелюстками )

Подивіться на дошку, ви бачите квітку, яка має 5 пелюсток, кожна з яких символізує один з аспектів нашої особистості. Давайте розгадаємо ці аспекти разом. Для цього нам треба відривати по одній пелюстці, під якими знаходяться відповіді.

**Фізичний аспект** – це наше тіло: шкіра і все, що під нею, а також наші фізичні характеристики і дії (сила, витривалість, гнучкість).

**Емоційний аспект** – наші почуття. Які ви знаєте почуття? (гнів, любов, ревнощі, сум). Емоційно здорова людина здатна віддавати і отримувати любов, радіє життю, вміє перемагати і контролювати свої негативні емоції.

**Соціальний** – це наша взаємодія з іншими людьми. Здатність співчувати, поважати, відстоювати свою точку зору.

**Розумовий** – наше мислення, здатність розуміти, розмірковувати і вирішувати проблеми, творчість і кмітливість.

**Духовний** – уявлення про віру, наші переконання та моральні цінності, сенс життя. Діти, а який у вас зараз сенс життя?

Висновок вчителя: отож, здорова людина – це особистість, яка здатна приймати правильні рішення стосовно кожного з 5 аспектів свого життя.

**Кожен з нас – особливий і унікальний(5 слайд )**

***2. Вправа «Моя улюблена річ»* (6 слайд )**

*Інструкція вчителя.*

Усі ми відрізняємось один від одного, маємо свої унікальні риси. Саме ці риси роблять нас такими, якими ми є.

Подумайте, який предмет для вас є  найулюбленішим? Мабуть, у кожного з вас вони різні. Вони – це відбиток нашої індивідуальності.

Давайте я розповім вам про свою улюблену річ, а потім ви мені коротенько розповісте про ваші.

Моя улюблена річ - .цей предмет для мене особливо дорогий, оскільки . **(7 слайд )**

Дякую, що ви змогли поділитися з нами частинкою своєї особистості.

Кожен з нас є дійсно складним, дивовижним, чудовим у своїй неповторності, хіба не так?

Запам`ятайте: я є особливий, тому що «дивовижно створений»!

Давайте подумаємо разом, що робить нас унікальними і відповімо на кілька питань:

* Чим визначається наша цінність: поведінкою чи вчинками?
* Успіхами в навчанні?
* Чи можна одних людей вважати більш цінними тільки тому, що вони досягають більших успіхів або допускають менше помилок?

- Звісно ні. Ми знаємо, що ніхто не є досконалим, кожен з нас може помилятися. Це природно для сутності людини.

-На жаль, це не тільки природно, але й буває дуже боляче. Усі ми можемо згадати випадок, коли:

* вдавалися до брехні
* недобре поводилися з оточуючими
* не шанували своїх батьків
* робили вчинки, за які було соромно

Але кожен з нас значущий завдяки своїй сутності та якостям. І кожного з нас глибоко люблять незалежно від того, усвідомлюємо ми це чи ні. Нас люблять і поважають члени нашої родини, друзі.

***3. Відеофізкультхвилинка***

***4. Робота з термінами.***

- Що таке повага? Самоповага? Толерантність?

Але чи вмієте ви поважати одне одного? Гадаю, що цього нам ще треба вчитися. Один погляд, одне слово може образити людину надовго, а іноді й узагалі залишити болючу рану на все життя, яка нібито стане непомітною, тому що переросте у комплекс чи відразу до чогось. Тому ви маєте вміти поважати себе, водночас поважаючи інших.

- Щож таке приниження?

- Але принижувати тебе можуть не тільки інші, а й ти сам. Як саме?

Життя — дуже складна річ. Недарма кажуть: «Життя прожити — не поле перейти». У житті надзвичайно багато складних ситуацій, коли твої інтереси та потреби не збігаються з інтересами та потребами інших. І те, як ти зумієш учинити в цій ситуації, може принижувати тебе або ні.

У таких ситуаціях ти можеш:

1.Поводитися так, ніби ти гірший за оточення (і тоді ти почуваєшся приниженим) — коли ти нехтуєш своїми почуттями або потребами.

2.Реагувати дуже агресивно і, захищаючи себе, нехтувати почуттями та потребами інших.

3.Ти можеш відстоювати себе та свої потреби, почуватися рівним і значущим, як інші, не принижуючи інших та не ображаючи їхні права.

Тобто, щоб не опинитись у ситуації приниження, ти маєш з повагою ставитися до інших. Тобто: «Не роби іншому того, чого не хочеш, щоб зробили тобі».

***5.Вправа «Хороші і погані вчинки» на розвиток самоповаги,вміння працювати разом.* (8 слайд )**

 Учасники об’єднуються у дві команди довільно. Кожній команді видається аркуш ватману, фломастери або маркери і папір А4. Завдання однієї команди – написати якомога більше вчинків, які дозволяють людині поважати себе більше. Відповідно, завдання іншої – написати якомога більше вчинків, через які повага людини до себе втрачається. За бажанням, кожна команда може підкріпити слова малюнками відповідних вчинків.

*Обговорення.* Кожна команда представляє свою тему. Далі продовжується загальне обговорення, в кінці вчитель підсумовує все сказане. Дуже важливо звернути увагу на те, що у кожного є вибір між тими й іншими вчинками, але кожен раз, вибираючи ту чи іншу поведінку, ми набуваємо або втрачаємо повагу до себе.

**V. Підсумок уроку.**

• Про що Ви дізналися на уроці?

• Як Ви себе почували на уроці, виконуючи завдання?

• Де ви зможете використати набуті на уроці знання та вміння.

**VІ. Домашнє завдання. (9 слайд )**

* Прочитати $ 7
* Придумати і записати в зошиті 5 правил толерантного ставлення до інших.
* Скласти і відтворити діалог або ситуацію толерантного ставлення.

**Урок з основ здоров’я**

**на тему:**

**Унікальність людини.**

**Розвиток самоповаги.**

**Повага і толерантне**

**ставлення до інших людей.**

**Уміння працювати разом.**

**5 клас**



 ***Підготувала :***

 ***вчитель з основ здоров’я Данилова А.О.***