Ліцей №2 м. Копичинці

Копичинецької міської ради

Чортківського району Тернопільської області

**Самооцінка і здоров’я. Поняття самооцінки.**

**Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки**

***(Конспект уроку основ здоров’я***

***з елементами тренінгу, 6 клас)***

Учитель біології,

основ здоров’я

**Василькевич С.І.**

2023р.

**Тема. Самооцінка і здоров’я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки**

**Мета:** формувати вміння долати в собі негативні риси характеру, вміння керувати своїми емоціями;

розвивати навички адекватно оцінювати свої вчинки та вчинки однокласників;

виховувати високі моральні якості, повагу до інших, культуру морально-етичних почуттів, через життєві приклади, ціннісне ставлення до себе.

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

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент**

*Привітання*

*(Учні стоять колом)*

Кожен називає колір, який йому подобається і говорить з чим він йому асоціюється.

*Після привітання шестикласники сідають за парти.*

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

*За допомогою методу «незакінченого речення» учні критикують свої шкідливі звички.* Наприклад:

* Я маю звичку гризти нігті, а це погано тому, що … (під нігтями збирається багато шкідливих бактерій).
* Я довго встаю зранку, тому … (часто запізнююсь на уроки).
* Я люблю гойдатись на стільці, сидячи за партою, … (а тому можу впасти й травмуватись).
* Я люблю насміхатись над однокласниками, тому … (часто конфліктую з ними).

«Найважча віра - це віра в себе» – говорить народна мудрість. І дійсно, все частіше можна зустріти людей, чия самооцінка дуже низька. Навіть існує стереотип, що збентеження, сумніви і сором'язливість – це вірні супутники кожної ввічливої і самокритичної людини. Але одна справа - бачити свої достоїнства і боротися з недоліками, і зовсім інша – виявляти в собі все нові і нові мінуси.

Ми не завжди владні керувати подіями, але в змозі контролювати свої емоції та реакцію на тучи іншу подію.

**ІІІ. Вивчення нового матеріалу**

Повідомлення теми і мети уроку.

*Розповідь учителя*

Самооцінка – це формування певного ставлення до своїх позитивних рис (переваг) та недоліків.

Впевненість у своїх силах формується у людини ще в дитинстві – малюк вчиться робити перші кроки, говорити, дружити ... З'являється окрилююче відчуття: «Я можу! Я гідний! » І добре, якщо батьки допоможуть цьому почуттю зміцніти, підбадьорюючи малюка в скрутних ситуація: «Ми любимо тебе, не дивлячись ні на що », « Все вийде ». Це допомагає дитині сформувати позитивне ставлення до самого себе: «Я хороший, я любимий, я потрібний».

Людина може самовдосконалюватись лише тоді, коли спостерігаючи за собою, намагається сформувати самооцінку.

Коли людина, усвідомлюючи свої позитивні риси, об’єктивно і рішуче ставиться до своїх недоліків, на цій основі формує реальні життєві плани щодо культурного, морального, фізичного, інтелектуального – така позиція є найсприятливішою для самовдосконалення. Що раніше людина замислиться над тим, якою вона хоче бути, то більше у неї буде можливостей і часу для того, щоб наблизитись до свого ідеалу. І чим раніше вона стане на шлях самовдосконалення, тим більше їй вдасться по ньому пройти.

***Валеологічна пауза.***

Мої ніжки вміють… ***(Діти стоять біля своїх парт).***

– Мої ніжки вміють ходити (говорить учитель, демонструючи це вміння рухами),

– Вони ходять, ходять і ходять (промовляють всі учасники і повторюють рух).

– Мої ніжки вміють стрибати (керівник).

– Вони стрибають, стрибають і стрибають (всі разом).

*(І так кожен рух)*

Мої ніжки вміють присідати …

Мої ніжки вміють малювати … (малюють цифри)

Мої ніжки вміють ходити по рівній лінії (бордюру) …

Мої ніжки вміють ходити, як ходять ніжки ведмедика …

Мої ніжки вміють ставати на п’ятки …

– Що ще вміють ваші ніжки (ручки, голівоньки, пальчики, плечі, носики, вушка, очі, спинки)?

*Робота в групах. Учні об’єднуються у дві групи: «Теоретики» і «Практики».*

* Перша група з допомогою підручника визначає види самооцінки (занижена, завищена, адекватна).
* Друга група – визначає методи та принципи формування адекватної самооцінки (завжди дотримуватись цілковитого спокою, прямоти у словах та вчинках,бути рішучим, контролювати виваженість вчинків, не говорити про себе без потреби, не марнувати час, щовечора чесно звітувати перед собою, ніколи нічим не хизуватися)

*Після опрацювання матеріалу підручника групи презентують результати роботи.*

Вміння керувати собою є важливим у збереженні здоров’я людини, адже людина сама це контролює.

*Робота в парах.Учні об’єднуються у пари і виконують завдання на картках: дані висловлювання які треба обґрунтувати.*

* Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе (Марк Твен).
* Ми знаємо, хто ми є, але не знаємо, ким ми можемо бути. – (**Вільям Шекспір)**
* Одне сьогодні коштує двох завтра(Бенджамін Франклін)
* Відстрочка – це крадійка часу. (Карл-Густав Юнг)
* Особистість людини – це сад, а наша воля – його садівник. (Вільям Шекспір).
* Життя довге, якщо воно повне. Вимірюймо його вчинками, а не часом.

 (Давньоримський філософ Сенека)

*Кожна пара презентує свої роздуми, попередньо зачитавши вислови.*

Самооцінка визначає взаємовідносини [людини](https://uk.wikiquote.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0)з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до[успіхів](https://uk.wikiquote.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D0%BF%D1%96%D1%85)і невдач.

**ІV. Узагальнення і систематизація знань.**

*Виконання практичного завдання.*

Учитель пропонує учням пригадати ситуації із своїми однокласниками, які б супроводжувались такими почуттями: справедливість, солідарність, відповідальність, трудовий ентузіазм, повага, вдячність, любов.

* **Як підвищити самооцінку?**

***Учні з допомогою вчителя обговорюють поради щодо підвищення самооцінки людині у якої вона занижена., а потім записують їх у зошити.***

* **Необхідно перестати порівнювати себе з іншими.**

Кожна людина - унікальна, і вже одним цим хороша. Краще ведіть «Щоденник власних перемог», куди слід заносити все те, чого Вам вдалося домогтися за день, тиждень, місяць.

* **Намагайтеся спілкуватися з впевненими в собі, відкритими і доброзичливими людьми.**

Вони буквально заражають оптимістичним ставленням до життя. А від агресивних критиканів і злісних циніків краще триматися подалі: їх ви не переконаєте, а настрій собі зіпсуєте.

* **Намагайтеся використовувати тільки позитивні судження про себе:**

замість «Я не впевнений», слід говорити «Я впораюся». І ніколи не принижуйте свої достоїнства на людях. За компліменти дякуйте щирим «Спасибі, мені дуже приємно», замість «Ой, та годі вам, ви мене бентежите".

* **Перестаньте кожен раз виправдовуватися.**

Краще спокійно поясніть, чому Ви поступили саме так, а не інакше. Якщо ж Ваш вчинок дійсно заподіяв комусь шкоду – досить виправити наслідки. Це краще, ніж молити про прощення і посипати голову попелом.

* **Будьте вірні собі, своїм поглядам і захопленням.**

Той, хто тільки й робить, що виправдовує очікування інших, рано чи пізно втратить себе. А ось багатогранна особистість зі своїми принципами і хобі цікава практично всім. Кожен має право бути таким, яким він є.

* **Ставте собі досяжні цілі.**

Той, хто заганяє себе в рамки і надто стислі строки, завжди відчуває себе переможеним. Робіть на шляху до мети зупинки - і сили заощадите, і без поспіху знайдете оптимальний варіант вирішення проблеми.

* **Не бійтеся брати на себе відповідальність.**

Як тільки Ваші дії почнуть приносити плоди, самооцінка підвищиться сама собою. Адже успіхи оцінять по гідності не тільки оточуючі, але і Ви сам. До того ж, повсякденні справи відволікають від негативних думок - зайнятій людині просто ніколи сумніватися, вона діє і радіє своїм успіхам.

**V. Підсумок уроку**

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості. Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки.

За адекватної самооцінки суб’єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді.

На нашу самооцінку впливає, перш за все, думка оточуючих людей. Необережні зауваження, грубі жарти, а то й навмисне хамство можуть змусити не тільки дитину, але і дорослого зневіритися в собі. І якщо Ви все частіше вголос чи подумки вимовляєте фрази: «Я не гідний», «Все в мені - погано», «Я - невдаха» - значить, прийшов час підвищувати самооцінку. Адже без неї не вийде бути щасливою і гармонійною людиною.

**VІ. Домашнє завдання.**

Вивчити §12.

* Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе (Марк Твен).
* Ми знаємо, хто ми є, але не знаємо, ким ми можемо бути. – (**Вільям Шекспір)**
* Одне сьогодні коштує двох завтра (Бенджамін Франклін)
* Відстрочка – це крадійка часу. (Карл-Густав Юнг)
* Особистість людини – це сад, а наша воля – його садівник. (Вільям Шекспір).
* Життя довге, якщо воно повне. Вимірюймо його вчинками, а не часом.

(Давньоримський філософ Сенека)