

# РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (6 годин)

## УРОК 1

### 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 та соціальну зрілість; дати уявлення про соціальні ролі й життєві навички в сучасному світі; вчити здійснювати самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

**Обладнання:** ілюстративний матеріал до теми уроку, схема «Складові зрілості», папір А4 для роботи в групах, картки для вправи «Мої гідності, мої недоліки» (за кількістю учнів), картки з написами «людина — природа», «людина — техніка», «людина — людина», «людина — знакова система», «людина — художній образ», музичний супровід («Разноцветный мир детства» муз. Олена Сокольська, сл. Поліна Виноградова, викон. Настя Каткова і Філ Фастер; «Доросле життя», викон. Невідомий та Анастасія Чех).

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

## ХІД УРОКУ

### І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

■ **Привітання, створення позитивного настрою (музичний супровід «Разноцветный мир детства»)**

1. Босиком на облаках  
К нам приходит ниоткуда  
На сиреневых ветрах  
Детство — маленькое чудо.

И качает на ладони  
 Море — синюю прохладу  
 Детство, детство, ты постой,  
 Не спеши, взрослеть не надо!

*Приве:*

Разноцветный мир,  
 Разноцветный дождь,  
 Разноцветных снов  
 Только в детстве ждешь.  
 И сбываются детские мечты:  
 Разноцветный мир — Я и ТЫ!

2. Недосказаны слова

Для девчонки у мальчишки.  
 Детство — первая глава,  
 Недописанная книжка...  
 И тепло от школьных стен  
 Мы припомним у порога.  
 Так с весёлых перемен  
 Начинается дорога!

*Приве.*

3. Разноцветного стекла

Собирается картина,  
 Как волшебная стрела,  
 Пролетает детство мимо.  
 И качает на ладони  
 Море синюю прохладу.  
 Детство, детство, ты постой,  
 Не спеши, взрослеть не надо!

*Приве (2 раза)*

Пісня, яка налаштувала нас на урок, буде перегукуватися з його темою.

## II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАТЬ УЧНІВ

### ■ Запитання до класу

— Як ви гадаєте, 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, за бажанням.*

Понад 3000 років тому, так висловлювався Геосід, античний поет, засновник дидактичного й генеалогічного епосу.

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

#### Постановка проблемного запитання

- ▼ Як знання про особливості вікових періодів можуть допомогти (або нашкодити) людині?

*Відповіді учнів.*

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи: грудний вік, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість, довгожителство. Кожний етап 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. Спробуйте сформулювати мету і завдання.
- ▼ Чому притчу такого змісту обрано для нашого сьогоденного уроку?

### V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАТЬ

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



## **2 Зрілість через призму підліткового віку**

Підлітковий вік характеризується переходом до фізіологічної, психологічної зрілості. Ця «перехідність» і визначає всі особливості даного періоду. Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму тощо), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби в самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси.

Організм дозріває фізіологічно, але до повної фізіологічної зрілості йому ще далеко. Триває соціальне дорослішання, проте соціальна зрілість ще не настала: підлітки матеріально залежать від дорослих, не завжди мають достатньо сформовані навички ефективного спілкування тощо.

У 20–30-ті роки ХХ ст. психологічна наука зосереджувалася на пізнанні залежності деяких особливостей особистості підлітка від його соціального оточення. З цією метою було досліджено життя і психічні особливості підлітків в умовах примітивної цивілізації острова Самоа задля встановлення, що в розвитку людини залежить від природи, а що — від культури (конкретних суспільно-історичних умов). Результати досліджень описані у працях американського етнографа Маргарет Мід (1901–1978). Оскільки в розвитку підлітків острова Самоа симптомів кризи не виявлено, це переконливо доводить необґрунтованість тверджень про біологічне походження підліткової кризи. Вона пов'язана не із дозріванням організму, а з особливостями соціалізації. Однак індивідуальні варіанти її перебігу певною мірою залежать від вроджених особливостей нервової системи.

## **3 Ознаки фізіологічної зрілості**

Ознаками фізіологічної зрілості є соматичне дозрівання всіх систем організму, їхня готовність до виконання функцій зрілого віку.

Для того щоб стати дорослим, слід насамперед сформуватися фізіологічно. До періоду зрілості остаточно формуються всі системи організму: опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна, нервова, статеві та інші системи. Тільки тоді організм може виконувати нові для нього функції, пов'язані зі створенням сім'ї й народженням потомства. Цей стан називають «фізіологічною зрілістю».

Підлітку ще далеко до повної фізіологічної зрілості. Певні стадії розвитку можуть починатися тільки тоді, коли тіло набуде