9 Клас М.Люклян 07.05.2020

<https://cutt.ly/Nyxe9Pb> (аудіоурок)

Самовиховання характеру.Риси характеру.Чинники від яких залежить характер людини

Вчіться, діти мої. (*Т. Шевченко*)

1. Сучасні інформаційні системи:

А книжки;

Б газети;

*В радіо;*

*Г Інтернет*.

2. Комп’ютерні інформаційні системи — це:

А розважальні ігри;

Б друковані видання;

В електронна пошта;

Г Інтернет.

3. Плітки —це:

А навмисне перекручення інформації;

Б випадкове перекручення інформації;

В передача точних відомостей про людину;

Г художній вимисел.

4. Дезінформація — це:

А навмисне перекручення інформації з метою приховання істини;

Б випадкове перекручення інформації;

В фантазування;

Г точні дані.

5. Вплив пліток на людину:

А покращують фізичне самопочуття,

Б погіршують настрій;

В ускладнюють життя людини;

Г додають авторитету людині.

**6. Дезінформація може:**

А допомогти людині;

Б засмутити людину;

В ускладнити життя людини;

Г зруйнувати життя людини.

**7. Відповідальність за поширення дезінформації:**

А моральна;

Б адміністративна;

В карна;

Г відсутня взагалі.

**8. Інформація в ЗМІ може містити:**

А факти;

Б домисли;

В авторські погляди на події;

Г статистичні дані.

9. Людина має право на конфіденційність інформації:

А про стан свого здоров’я;

Б про банківські рахунки;

**В листування**;

Г телефонних розмов.

**10.Інформаційна безпека — стан захищеност**і **людини:**

А від голоду;

Б дезінформації;

В економічних криз;

Г безробіття.

**11. До образ словом належать:**

А ненормативна лексика;

Б прізвиська;

В вказівка на фізичні недоліки;

Г плітки.

**12. Анонімка — це**:

А шпаргалка з помилками;

Б інформація без підпису;

В щоденник без підпису;

Г автобіографія.

Притча «Багач і бідняк»

Якось до будинку багатія постукав бідняк і попросив трохи грошей:

— У мене немає грошей,— відповів багач.

Тоді бідняк попросив нагодувати його.

— У мене немає ніякої їжі,— відповів багач.

Тоді бідняк попросив попити молока.

— У мене немає молока,— відповів багач.

Тоді бідняк простягнув багатієві шматок черствого хліба і флягу з водою і сказав:

— Тоді давай я тебе нагодую тим, що в мене є. Адже ти ще бідніший за мене…

Бліцопитування «Згадайте вивчене».

1. Що таке психічне здоров’я?

2. Що таке духовне здоров’я?

3. Як пов’язані між собою види здоров’я?

2.4. Обговорення притчі «Добра душа».

2.4. Притча «Добра душа»

Кілька людей паплюжили одного разу мудреця, який проходив їхнім кварталом. Але він відповідав їм усмішкою, дякував і бажав бути здоровими.

Хтось запитав його:

— Ти дякував і бажав цим людям здоров’я. Хіба ти не відчував до них гніву?

Мудрець відповів:

— Коли я приходжу на ринок, то я можу витрачати тільки те, що є у мене в гаманці. Так само й при спілкуванні з людьми — я можу витрачати тільки те, чим наповнена моя душа.

3. Мотивація навчальної діяльності

Перегляд відео

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

Проблемні запитання

— Чи може людина свідомо керувати формуванням своєї особистості?

— Чи потрібно свідомо формувати особистість?

* 4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1. Самовизначення (заповнення таблиці, індивідуальна робота).

|  |  |
| --- | --- |
| Мої бажання | Мої можливості |
|  |  |

2. Самопізнання (пояснення).

3. Самовиховання (пояснення з елементами бесіди).

4. Способи саморегуляції (робота з підручником).

Учні складають конспект у робочому зошиті в зручній для себе формі (схеми, таблиці, словникова робота). Вибіркова перевірка конспектів.

2. Самопізнання

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Особливості людини | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фізичні:  • конституція тіла;  • стать;  • фізичний розвиток | | | |  | Соціальні:  • здатність до навчання;  • професійна орієнтація;  • формування навичок та звичок | |  | Духовні:  • толерантність;  • здатність до співчуття;  • сприйняття національних традицій | |  | Психічні:  • уміння керувати емоціями;  • адекватна поведінка | | |  |

Самопізнання людини нерозривно пов’язане із самооцінкою.

Якщо в людини завищена самооцінка, то вона переоцінює свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність тощо. При заниженій самооцінці людина недооцінює себе.

Неадекватна самооцінка ускладнює життя як самої людини, так і її оточення.

Найважливішим етапом у самопізнанні людини є підлітковий вік. Чинниками впливу на самооцінку стають батьки, однолітки й учителі.

Якщо в підлітка знижена самооцінка, то йому слід скласти перелік своїх позитивних якостей. Це допоможе сконцентрувати увагу на своїх перевагах і підсилить упевненість підлітка у собі.

Наприклад:

• я маю певні успіхи в навчанні;

• я добрий товариш;

• я завжди намагаюся допомагати іншим;

• я визнаю свої помилки;

• я досить симпатичний;

• я став краще розуміти себе.

Досягти внутрішньої рівноваги, не відчувати дискомфорту, не переживати стресових ситуацій можна, навчившись приймати себе таким як є. Треба подобатися не лише оточуючим, а й собі теж. Це обов’язково принесе позитивні наслідки.

Самовиховання

***Самовиховання*** — виховання власних якостей, що не суперечать законам суспільства.

Самовиховання потребує від людини:

• уміння досягати поставленої мети;

• зібраності, організованості, відповідальності;

• уміння доводити розпочату справу до кінця;

• тривалих вольових зусиль;

• уміння оцінювати власні позитивні й негативні риси;

• не занепадати духом від невдач;

• уміння керувати собою.

Прийоми самовиховання:

**1. Самоаналіз**. Передбачає вміння аналізувати свої вчинки, давати їм відповідну оцінку.

**2. Самозобов’язання.** Відіграє важливу рольпри складанні плану робіт.

**3. Самопереконання.** Необхідно приоцінюванні правильності чи неправильності свого вчинку.

**4. Самопідбадьорювання.** Необхідно, якщо людина губиться в складних ситуаціях, зневірюється у власних силах та можливостях.

**5. Самозаохочення.** Необхідно після виконання складного завдання, особливо, якщо довелося долати певні труднощі.

**6. Самопримус.** Допомагає у боротьбі з внутрішньою неорганізованістю, небажанням вчитися, працювати, з лінощами.

**Психологічний практикум** «**Яка в тебе самооцінка?»**

Подумай над запропонованими твердженнями і визнач своє ставлення до них (за чотирибальною системою). При цьому число балів означає:

дуже часто — 4 бали;

часто — 3 бали;

іноді — 2 бали;

рідко — 1 бал;

ніколи — 0 балів.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за виконану роботу.

3. Я турбуюся про своє майбутнє.

4. Багато хто мене ненавидить.

5. Я менш ініціативний, аніж інші.

6. Я турбуюся за свій психічний стан.

7. Я боюся виглядати дурнем.

8. Зовнішній вигляд інших куди кращий, ніж мій.

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.

10. Я часто припускаюся помилок.

11. Шкода, що я не вмію спілкуватися з людьми.

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.

13. Мені б хотілося, щоб мої дії частіше схвалювали інші люди.

14. Я занадто скромний (скромна).

15. Моє життя марне.

16. Багато хто має неправильну думку щодо мене.

17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене надто багато чого.

19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.

20. Я злегка бентежуся.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.

22. Я не почуваю себе в безпеці.

23. Я часто даремно хвилююся.

24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.

25. Я відчуваю, що люди говорять про мене поза моєю спиною.

26. Я почуваю себе скутим (скутою).

27. Я впевнений(а), що люди майже все сприймають легше, ніж я.

28. Мені здається, що зі мною обов’язково трапиться неприємність.

29. Мене хвилює думка щодо ставлення людей до мене.

30. Шкода, що я не дуже товариський (товариська).

31. У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений(а) у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість.

Підсумуй набрані бали та запиши результат.

Усього я набрав \_\_\_\_\_\_ балів.

Оцінка отриманого результату:

Якщо ти набрав від 0 до 25 балів, то це означає, що ти впевнений у своїх діях.

Якщо ти набрав від 26 до 45, то у тебе середній рівень самооцінки.

Якщо ти набрав від 46 і вище, то у тебе низький рівень самооцінки. Ти переживаєш щодо критичних зауважень та сумніваєшся в правильності своїх дій.

Психологічний тест «Яким тебе бачать інші?»

Обери свій варіант відповіді.

1. Чи часто ти співаєш веселих пісень або стрибаєш на одній нозі?

Так — 4 бали. Ні — 2 бали.

2. Чи подобається тобі проводити час у веселій, гучній компанії?

Так — 2. Ні — 1.

3. У тебе багато друзів?

Так — 3. Ні — 1.

4. Чи вважаєш ти, що м’ясні страви смачніші з гострими приправами?

Так — 3. Ні — 2.

5. Чи подобається людям приходити до тебе в гості?

Так — 3. Ні — 2.

6. Чи завжди ти чистиш зуби?

Так — 4. Ні — 1.

7. У тебе часто болить голова?

Так — 1. Ні — 2.

8. Тобі подобається розв’язувати кросворди?

Так — 1. Ні — 4.

9. Чи часто ти міняєш зачіску?

Так — 1. Ні — 3.

10. Ти робиш зарядку вранці?

Так — 3. Ні — 1.

11. Чи часто в тебе буває поганий настрій?

Так — 1. Ні — 4.

12. Ти отримуєш насолоду від тиші?

Так — 4. Ні — 1.

Підсумуй набрані бали та запиши результат.

Усього я набрав \_\_\_\_\_\_ балів.

Оцінка отриманого результату:

***Якщо ти набрав менше за 21 бал:*** швидше за все, гучні й веселі компанії не для тебе, а от прогулянки тихими парками і скверами, спілкування з вузьким колом друзів удома за склянкою чаю — припадуть тобі до душі. Дехто може вважати тебе занудою, але це зовсім не так, просто твій тонкий духовний світ відкривається тільки справжнім друзям.

***Якщо твої бали становлять від 21 до 27:*** ти легко знаходиш друзів, тобі зовсім неважко почати розмову з незнайомою людиною. У гучних і веселих компаніях ти почуваєшся як риба у воді. Але візьми до уваги, що твій настрій дуже часто коливається від сумного до надто веселого. Чи легко тим, хто тебе оточує?

***Якщо кількість набраних тобою балів більше ніж 27:*** тебе можна привітати, рецепт гарного настрою завжди в тебе напохваті. Люди, які оточують тебе, раді спілкуватися з тобою, ти можеш знайти потрібні слова й підібрати необхідну інтонацію для кожного.

Учні складають формулювання завдання до вже відомої відповіді-терміна: аутотренінг; саморегуляція; самопізнання; самовиховання; самореалізація; саморозвиток; самооцінка.

Фронтальна бесіда.

1. Які способи саморегуляції можуть використовувати учні?

2. Чи потрібне людині самопізнання?

3. Які є засоби самопізнання?

4. Чи потрібне людині самовиховання?

5. Які є засоби самовиховання?

6. Як можна реалізувати свої можливості?

5.7. Диспут «Шляхи формування особистості».

У ході обговорення слід визначити, що під час формування особистості залежить від самої людини, що — від її родини, а що — від суспільства. Складання таблиці за результатами обговорення.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Людина | Родина | Суспільство |
|  |  |  |

5.8. Обговорення епіграфа до уроку та проблемних запитань.

5.9. «Пізнай себе».

Учні самостійно відповідають на запитання психологічного тесту «Яким тебе бачать інші?», «Яка в тебе самооцінка?» та самостійно оцінюють результат.

Запитайте себе: «На чому ґрунтується порада: на ретельних дослідженнях чи на суб’єктивній думці того, хто її дає? Чи не керувалась ця людина прагненням розбагатіти й прославитись?»

Домашнє завдання §12

Індивідуальні завдання.

1. Які свої особисті якості ти хотів би скорегувати шляхом самовиховання?

2. Чи визначився ти з майбутньою професією?

Теми для проектів або рефератів

1. Можливості людини у формуванні особистості.

2. Які професії сьогодні потрібні суспільству?

3. Національні традиції виховання хлопців та дівчат.