

Здоров'я, безпека та
добробут
5 клас

Сьогодні
14.04.2023

Урок
№02

4



Спілкуємося з

Сонце ранком
розбудило,
Підняло і звеселило.
Потім чемненько
сказало:
– Швидше поспішай,
Не лілуйсь, не позіхай.
Сонячний заряд візьми,
З ним в країну Знань іди!



Сьогодні
14.04.2023

Вправа «Вітання». Вчитель говорить – діти відтворюють слова
рухами



Хто прийшов із
гарним настроєм
— рукою махніть.



Сьогодні
14.04.2023

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова
рухами



**Хто чує мене —
ГОЛОВОЮ КИВНІТЬ.**



Сьогодні
14.04.2023

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова
рухами



Хто бачить
мене — прошу,
оком моргніть.



Сьогодні
14.04.2023

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова
рухами



**Хто
найвеселіший —
ви всім
усміхніться.**



Пригадайте, що ми вивчали на
минулому уроці.

Ми вчилися поважати особисті
кордони інших людей, а також
дізналися, як правильно спілкуватися
з різними людьми.



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- дружба
- друг
- булінг
- кібербулінг

- дізнаєтеся про ознаки та переваги справжньої дружби;
- перевірите, чи хороший ви друг/подруга;
- пригадаєте ознаки булінгу та кібербулінгу;
- обговорите способи протидії булінгу.

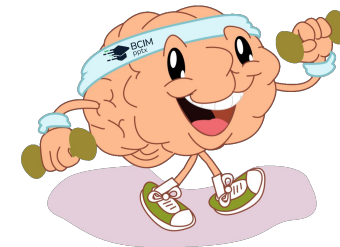


Розгляньте мал. 74, 75. Проведіть мозковий штурм «Справжній друг/Справжня подруга»



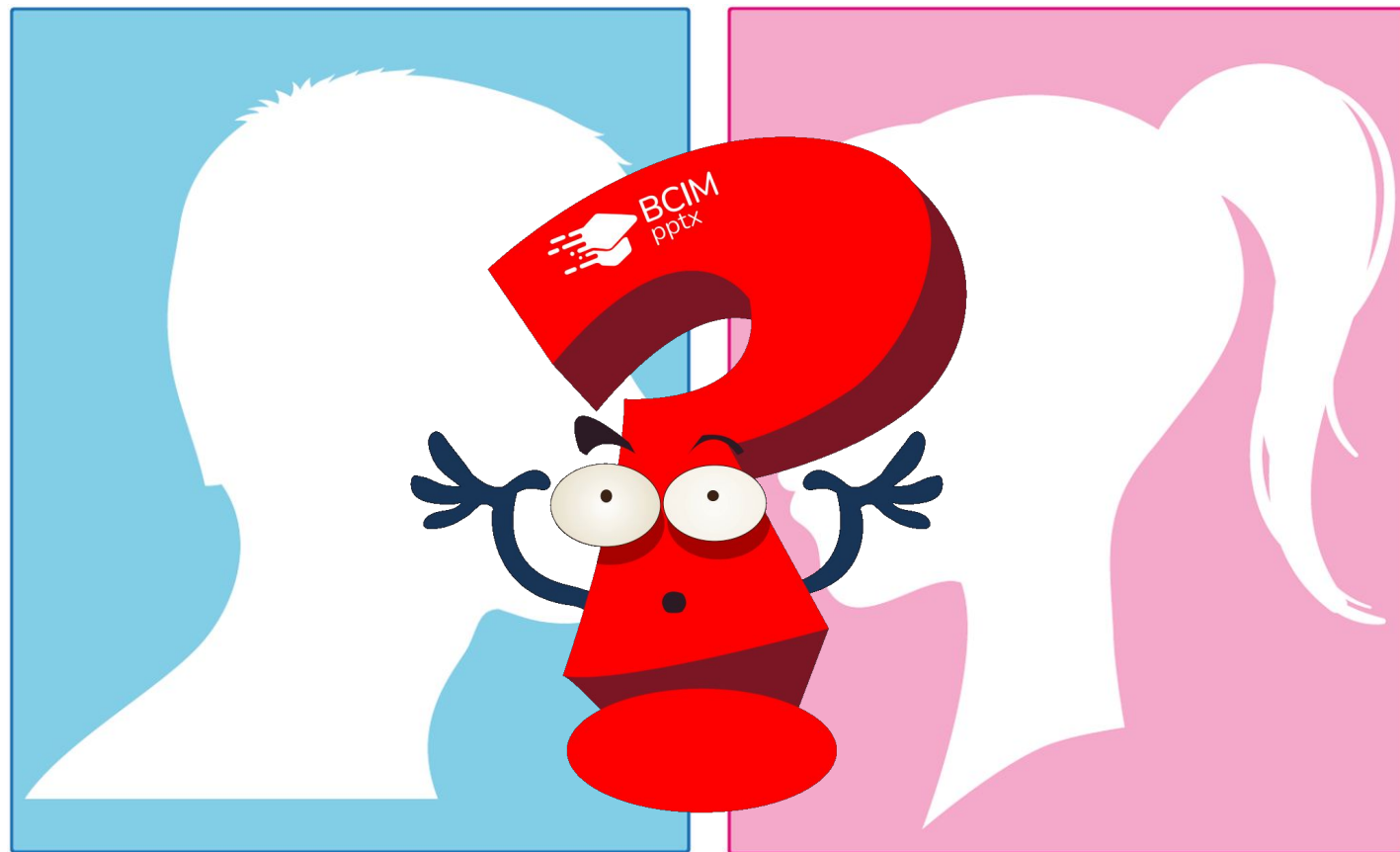
СПРАВЖНІЙ ДРУГ

Дружба — це стосунки між людьми, котрі відчують взаємну прихильність, турботу і довіру одне до одного. Друг/подруга — це людина, яку ви знаєте, любите і якій довіряєте. Уміння обирати добрих, надійних друзів, установлювати та підтримувати дружні стосунки є однією з найважливіших життєвих навичок.



Сьогодні
14.04.2023

Завантажте бланки за першим QR-кодом. Запишіть у них риси
вашого ідеального друга / ідеальної подруги



Сьогодні
14.04.2023

Щоб мати друзів , треба й самому навчитися дружити. Завантажте за QR-кодом тест. Пройдіть його і перевірте, чи є ви хорошим другом чи хорошою подругою

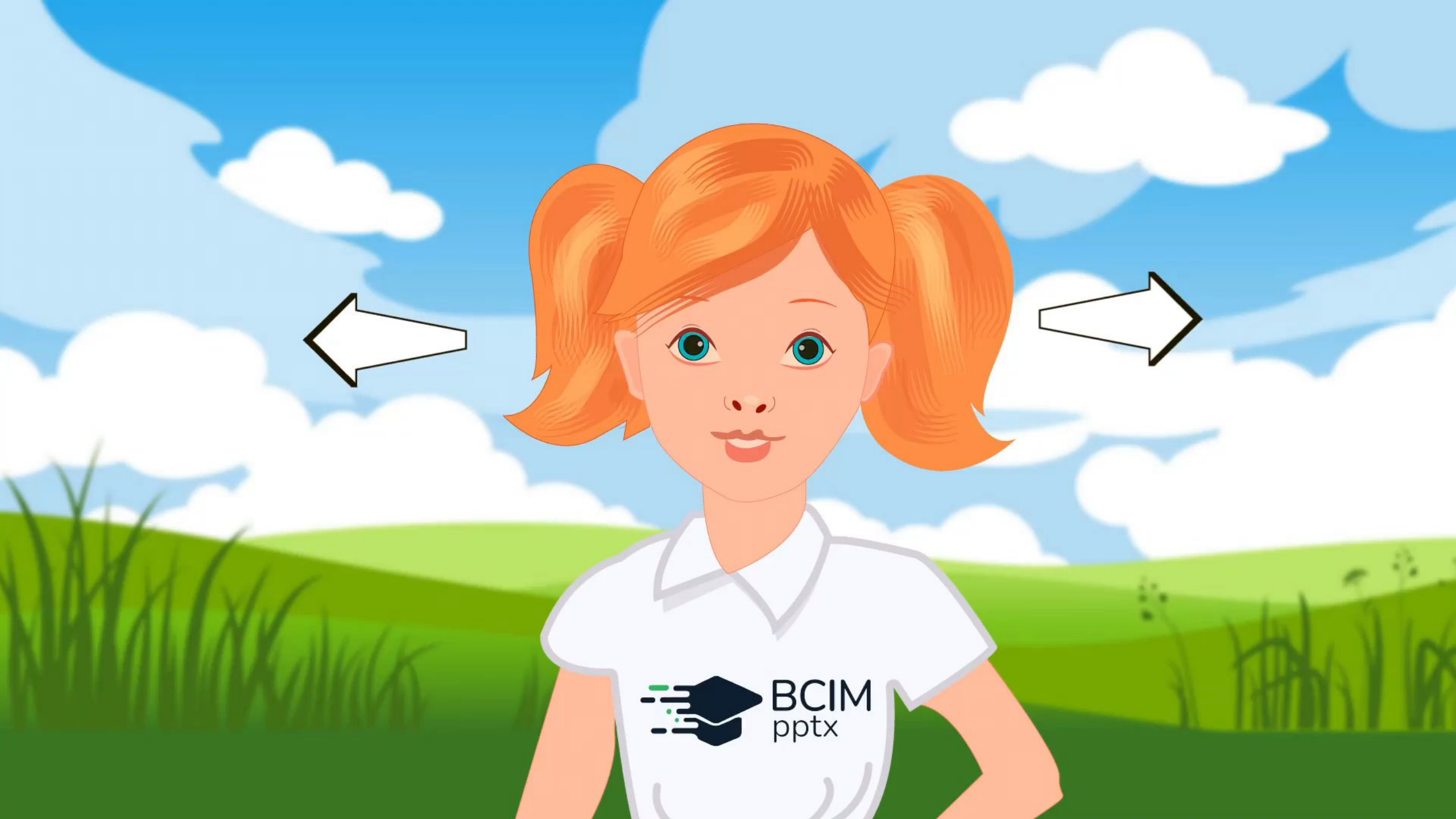
Який я друг / подруга?

Прочитай кожне твердження і оціни його від 1 до 5.

0 = Повністю не згоден	1 = Не згоден	2 = Скоріше не згоден	3 = Скоріше згоден	4 = Згоден	5 = Повністю згоден
------------------------	---------------	-----------------------	--------------------	------------	---------------------

№	Твердження	Бали
1	Мої друзі знають, що можуть розповісти мені секрет, і я збережу його.	
2	Якщо друг мені щось розповість, я не буду пліткувати та ділитися цією інформацією.	
3	Коли я будую плани з друзями, я обов'язково їх дотримуюся.	
4	Я завжди намагаюся виконувати свої обіцянки друзям.	
5	Коли друг розмовляє зі мною, я дійсно думаю про те, що він говорить.	
6	Я із задоволенням слухаю друга, навіть якщо тема мені не цікава.	
7	Я намагаюся бути чесним по відношенню до своїх друзів.	
8	Коли друг запитує мою думку, я завжди кажу правду.	
9	Мої друзі знають, що я можу їх заохотити і підбадьорити.	
10	Я можу допомогти другу вирішити проблему, якщо йому важко.	
11	Мої друзі знають, що зі мною весело.	
12	Коли я зі своїми друзями, ми гарно проводимо час.	
13	Я можу дружити з будь-ким, хто б він не був.	
14	Я нікого не суджу, поки не дізнаюся людину посправжньому.	





BCIM
pptx

Прочитайте про переваги дружби та обговоріть, як це стосується вашого життя.



Робота з підручником

ДРУЖБА В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

- ✓ Друзі можуть покращити ваше життя, привнести в нього багато радісних моментів.
- ✓ Дружба може поліпшити настрій. Коли ми проводимо час з друзями, то почуваємося краще! Це наповнює наше життя радістю і допомагає почуватися щасливішими.
- ✓ Дружба дає змогу подолати стрес. Друзі, на яких можна покластися, допомагають нам упоратися з великими та маленькими проблемами.
- ✓ Дружба дає відчуття приналежності. Наявність друга чи друзів допомагає нам відчувати зв'язок і підтримку інших людей.
- ✓ З друзями ви ніколи не почуватиметеся самотніми.
- ✓ Друзі позитивно впливають на наш спосіб життя. Хороші друзі підтримують наш здоровий вибір щодо харчових звичок, фізичної активності та досягнення позитивних цілей.
- ✓ Дружба допомагає розвивати соціальні навички. Проведення часу з друзями дає можливість удосконалювати соціальні навички в різних ситуаціях.
- ✓ Друзі можуть допомогти нам навчатися нового. Іноді ми хочемо займатися чимось, але не наважуємося робити це самотійно. Разом з другом чи подругою зважитися на це легше і веселіше.

ДРУЖНИЙ КЛАС

Щодня ми приходимо до школи чи онлайн уроки та спілкуємося зі своїми однокласниками/однокласницями. Усі ми різні. Але найголовніше — ми не байдужі одне до одного, вміємо співчувати та допомагати тим, хто цього потребує.



Як звучить

- «Дякую!»
- «Будь ласка»
- «Як твої справи?»
- «Вибач»
- ...

Який вигляд має

- Щасливі діти
- Задоволені вчителі
- Дружнє спілкування
- Гарні манери
- ...

ДРУЖНИЙ КЛАС

Що робить

- Допомагає одне одному
- Ділиться
- Говорить по черзі
- ...

Чого не робить

- Не дражнить
- Не пліткує
- Не грубіянить
- Не свариться
- ...



ОЗНАКИ НАСИЛЛЯ І БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

На жаль, діти не завжди вміють мирно розв'язувати конфлікти. Тому в школі трапляються сварки, бійки, штовхання. Це — ознаки насилля. Але інколи бувають випадки переслідування одного з членів колективу з боку іншого або часто з боку групи осіб. Таке явище називають цькуванням або булінгом (від англ. to bully — задиратися, знущатися). Ознаками булінгу є приниження, глузування, залякування, ігнорування тощо. Тобто все, що ображає гідність людини (мал. 77). Знущання заподіює людині біль, який неможливо виправити.



Сьогодні
14.04.2023

Як реагувати на булінг

Зберігайте спокій

Покличте на допомогу друзів

Перейдіть у людне місце

Твердо скажіть: «Припиніть це!»

Якщо це не допомагає:

Обговоріть ситуацію з друзями

Розкажіть дорослим, яким ви довіряєте

Зверніться до шкільного психолога

Разом з рідними зверніться до адміністрації школи або в поліцію



ЯК ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ

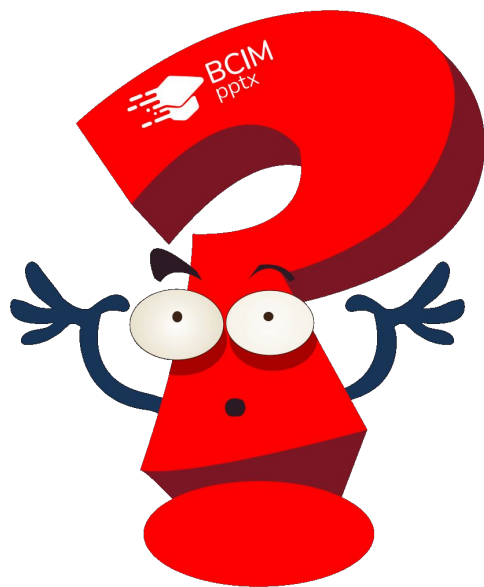
Якщо ви стали свідком булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайтеся припинити це, а коли не виходить — повідомте дорослим.

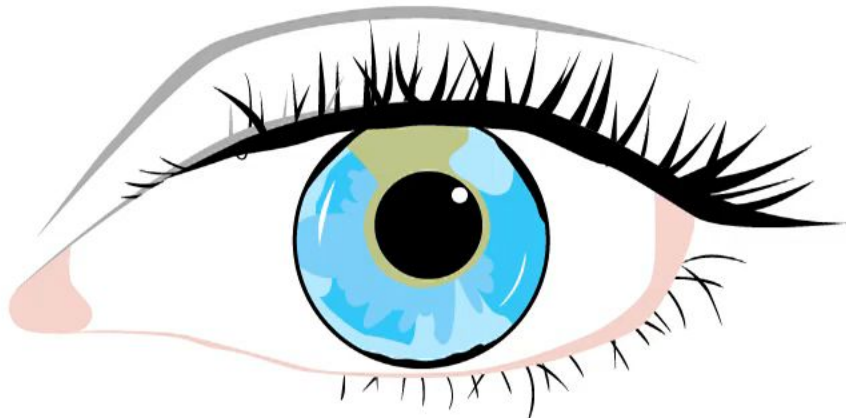
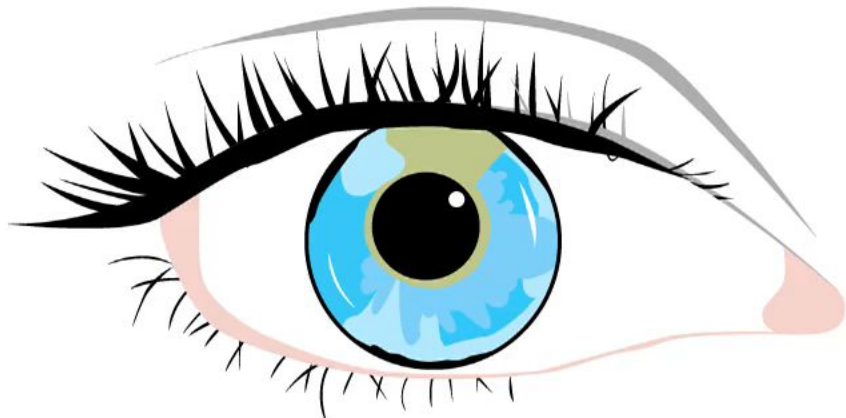


- Однокласники заховали ваш наплічник. Ваші дії?
- Однолітки вас примушують робити те, чого ви не хочете. Як ви вчините?
- У школі вам погрожують. До кого ви звернетесь?
- Ви побачили, як вашого однокласника/однокласницю принижують. Як це припинити?



Обведіть свою долоню і на кожному пальці запишіть способи боротьби з булінгом, які ви можете запропонувати (звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших, захищати жертву булінгу тощо)





КІБЕРБУЛІНГ

Кібербулінг — це форма цькування з використанням цифрових пристроїв: мобільних телефонів, комп'ютерів, планшетів. Кібербулінг може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, на ігрових платформах тощо.



Сьогодні
14.04.2023

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про кібербулінг.
Обговоріть, що робити, коли вас ображають в інтернеті,
поширюють плітки, ваші особисті фото чи відео?

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!





Тест «кібербулінг»

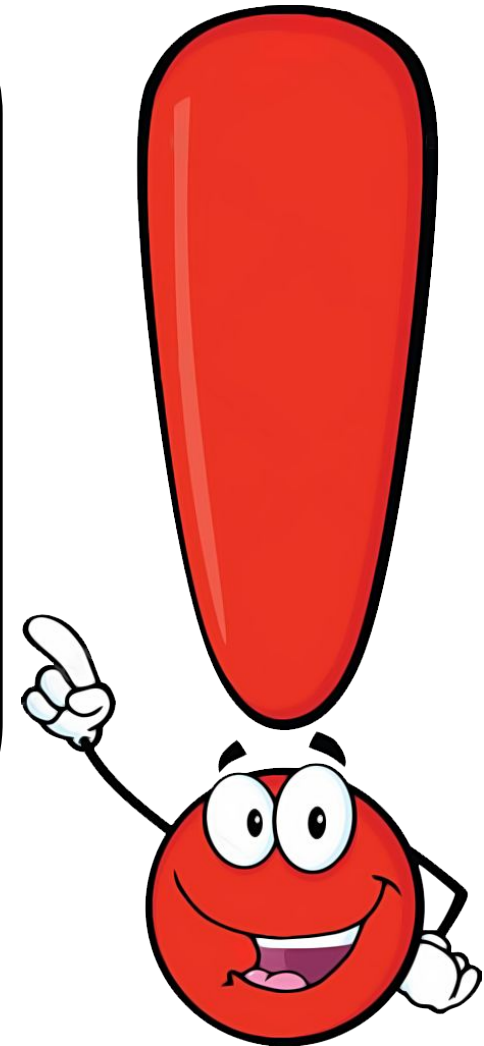
За допомогою тесту перевірте, чи знаєте ви, як захистити себе від кібербулінгу. Завдання — дістатися фінішу, обравши правильні відповіді на запитання. Для цього переходьте на відповідні пункти тесту за зазначеними в дужках номерами.

ТЕСТ «КІБЕРБУЛІНГ»

За допомогою тесту перевірте, чи знаєте ви, як захистити себе від кібербулінгу. Завдання — дістатися фінішу, обравши правильні відповіді на запитання. Для цього переходьте на відповідні пункти тесту за зазначеними в дужках номерами.

1. Андрій грав в онлайн-гру, коли один із найсильніших геймерів почав висміювати слабких гравців. Андрію це не сподобалося. Як ви думаєте, він має залишити гру (6) чи вступитися за слабших (11)?
2. Аліна отримала електронного листа з образами, а за наступні декілька годин — іще три. Аліна має розповісти батькам (12) чи нічого не робити та сподіватися, що їй дадуть спокій (7)?
3. Одного разу Максим помітив, що його невдалі фото опублікували в мережі. Однокласники почали висміювати їх. Максим має терпіти й чекати, доки все припиниться (8), чи звернутися по допомогу до друзів (13)?
4. Аліса почала отримувати неприємні sms-повідомлення від однокласників. Її подруга Дарина помітила, що Аліса засмучена і втратила інтерес до навчання. Дарина має розбиратися з однокласниками самостійно (9) чи звернутися до адміністрації школи (14)?
5. Антон із друзями улюбляють за свою улюблену футбольну команду. В одній грі суддя прийняв сумнівне рішення, і команда Антона програла. Дехто з його друзів вирішив написати погані коментарі на сторінці судді в соціальній мережі. Антон має діяти разом із друзями (10) чи заспокоїтися і обміркувати це (15)?
6. Вихід із гри не допоможе. Андрію варто спробувати змінити ситуацію та заступитися за учасників гри, яких ображають (1).
7. Аліні слід негайно поговорити зі своїми батьками. Вони допоможуть їй зрозуміти, як діяти (2).
8. Максим потребує підтримки друзів, щоб видалити фото і припинити насмішки (3).
9. Конфлікт Дарини з однокласниками може тільки погіршити ситуацію для Аліси і, можливо, завдасть неприємностей Дарині (4).
10. Незважаючи на те, що Антон розчарований програшем, він повинен сказати своїм друзям, що не можна ображати суддю в інтернеті. Потрібно заспокоїтися та продумати те, що вони збираються опублікувати в мережі (5).
11. Правильно! Це допоможе зупинити кібербулінг (2).
12. Розповісти батькам — це правильний вибір (3).
13. Це правильно, друзі підтримають і допоможуть видалити фото (4).
14. Правильно. Дарина має повідомити про кібербулінг адміністрації школи та переконатися, що Аліса отримала допомогу (5).
15. Молодці, ви дісталися фінішу!

- Якщо ви помітили, що когось ображають в інтернеті, — заступіться за них.
- Якщо ви отримуєте електронні листи з образами, обов'язково розкажіть про це дорослим або поговоріть про це з друзями.
- Якщо про ваших однокласників/однокласниць в інтернеті поширюють плітки, фейки, особисті фото, відео, повідомте про це адміністрації школи.



1. Оберіть ознаки хорошого друга/подруги.

- А) намагається зрозуміти та допомогти вирішити проблеми
- В) знущається з вас
- Б) обговорює вас за спиною
- Г) зберігає ваші секрети
- Ґ) турбується тільки про себе
- Д) завжди допомагає у разі потреби



2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Булінг — це агресивне переслідування одного з членів колективу з боку інших.
- Ознакою кібербулінгу є псування особистих речей.
- Дружба — це стосунки між людьми, котрі відчують взаємну прихильність, турботу і довіру одне до одного.



3. Назвіть ознаки булінгу

Вам придумали образливе прізвисько

Усі сміються, і вам весело

Вас не приймають у гру

Про друга/подругу поширюють плітки

У друга/подруги старшокласник и вимагають гроші

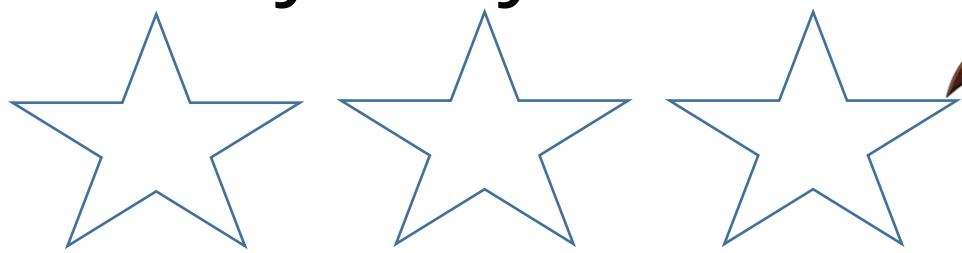
Ви та інша людина — добрі друзі



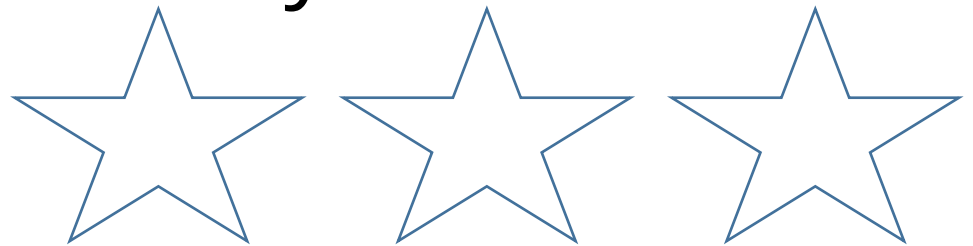
Я можу розповісти про переваги дружби.



Я можу розпізнати ознаки булінгу та кібербулінгу.



Я знаю, як впоратися з булінгом.



Сьогодні
14.04.2023

Online завдання

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



Сьогодні
14.04.2023

Домашнє завдання



Опрацювати ст. 175-183,
письмово ст 184 № 1-3.
Творче завдання "Обведіть
свою долоню і на кожному
пальці запишіть способи
боротьби з булінгом"

Рефлексія «Імбирний настрій». Обери емотикон, який відповідає твоєму настрою в кінці уроку

Я з усім справився



Мене урок розлютив



Я дуже втомився

Все було легко та просто



Було складно та нічого не



Більше сміху ніж навчання



Чекаю наступний урок