



# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА та

## ДОБРОБУТ



Урок підготувала Вчитель предмету  
Здоров'я, безпека та добробут Одеського  
ліцею№15 Барановська Олена Миколаївна

Шосте квітня  
Класна робота

§ 28. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями й дівчатами. Безпека спілкування в Інтернеті.

План

1. Вчимося спілкуванню з однолітками;
2. Стосунки між хлопцями й дівчатами;
3. Як залагоджувати конфлікти;
4. Безпека спілкування в Інтернеті.

Девіз уроку:



**«Хто хоче приятелів  
мати,  
мусить і сам  
приятним бути»....,**

**(Соломош)**

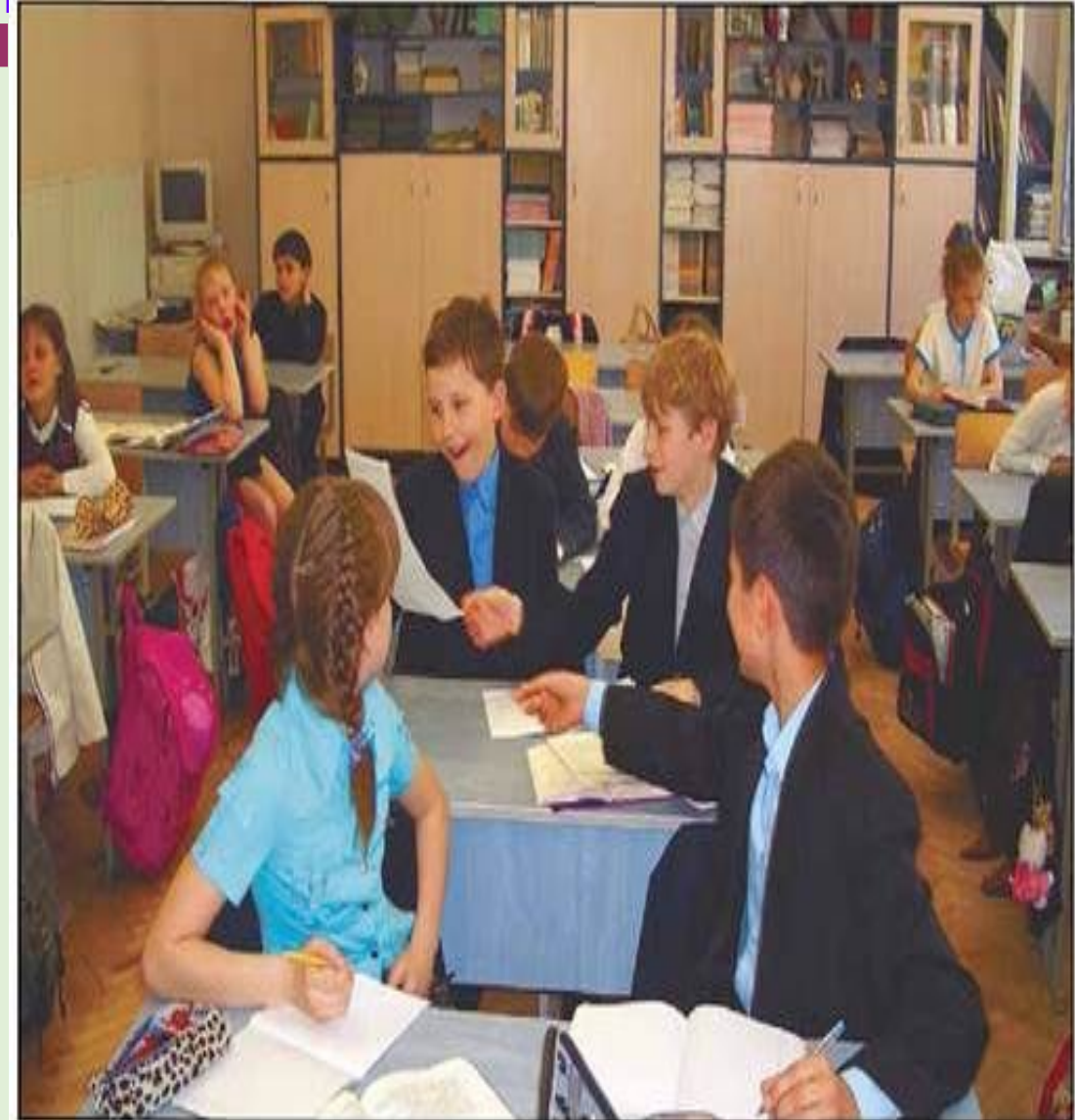


# Спілкування з Стосунки між хлопцями й однолітками дівчатами

**Однолітки** — це дуже важливі люди у вашому житті. Бо саме з ними ви навчаєтеся, маєте спільні захоплення й інтереси. Із кимось із них ви просто знайомі, із кимось товаришуєте.

- Чому саме ці однолітки стали вашими друзями чи подругами?
- Яким чином ви розумієте, що ви з цією людиною друзі?

Зрозуміло, що для дружби необхідні такі якості, як вірність, чесність, ширість





Навряд чи ми бажаємо дружити з людиною, яка є нечесною, хвалькуватою, жадібною.

Для успішного спілкування з однолітками ви повинні вміти слухати, мати гарні манери, бути щирими й тактовними.

Існують і інші правила спілкування з однолітками.





# Правила спілкування з однолітками

- Уважно слухайте того з ким розмовляєте, бо часто буває що людина слухає тільки себе.
- Не вказуйте одноліткам, що робити, щоб відповідати вашим вимогам, тобто не намагайтеся командувати ними.
- Не вимагайте до себе особливого ставлення, бо кожен із вас є особливим і неповторним.
- Завжди кажіть правду. Не брешіть! Ваша брехня обов'язково розкриється, і вам буде соромно.
- Не кажіть навколишнім про себе та про них погано. Не вживайте в розмові лайливих





Спілкуючись із однолітками, намагайтеся враховувати їхні інтереси, дотримуйтесь правил гідності й чесності.

**Пам'ятайте, що той, хто підвів, зрадив, кинув, завжди залишається на самоті. Поважайте себе, майте власні погляди, **умійте відстоювати свої інтереси.****

Загальні правила спілкування є однаковими для хлопчиків і дівчат. Ці стосунки мають бути рівноправними й дружніми. Хлопчики й дівчатка можуть мати спільні захоплення й інтереси, працювати в команді, разом навчатися і проводити дозвілля.





## Завдання.

Розгляньте світлини. Змоделюйте кілька ситуацій і поміркуйте, як має вчинити справжній друг чи подруга.

- Як ви гадаєте, чи ви можете вважати друга чи подругу справжнім другом або подругою?

**Ситуація перша.** Ти знаєш, що твій друг чи подруга каже неправду, тобто обманює. Що в такій ситуації ти скажеш? Як будеш поводитися далі?

**Ситуація друга.** У тебе багато справ, і ти дуже зайнятий/зайнята. Але друг або подруга потребують твоєї допомоги. Яку відповідь ти даси в такому разі? Як будеш поводитися далі?

**Ситуація третя.** Тобі здається, що ти робиш для друга чи подруги значно більше, ніж вони для тебе. Чи вважаєш ти за необхідне поговорити з





# «Стосунки між хлопцями й дівчатами»

А зараз пропоную відверту розмову. Ви разом навчаєтесь у одному класі вже п'ять років.

- Які стосунки склалися між хлопчиками й дівчатками у вашому п'ятому класі?

- Що вам подобається або не подобається в цих стосунках?

**Розгляньте світлини. Можливо, вони допоможуть вам дати відповіді на запитання.**





## Правила для хлопців

- Не ображати дівчат і не глузувати з них.
- Поступатися дівчатам місцем.
- Допомогати нести важкі речі.
- Заступатися за дівчат, не дозволяти їх кривдити.
- Робити дівчаткам гарні компліменти.



## Правила для дівчат

- Не обзивати хлопців.
- Обговорювати з хлопцями прочитані книжки.
- Допомогати хлопцям прибирати робоче місце.
- Просити в хлопців допомоги.
- Радіти за гарні вчинки хлопців.





# Як залагоджувати

В процесі спілкування між людьми можуть виникати конфлікти.

**Конфлікт** — це ситуація загострення протиріч між людьми.

Вона відбувається тому, що в людей можуть бути:

- різні цілі,
- різні погляди,
- різні інтереси.

Є люди, які розпалюють конфлікти за будь-яких обставин. Це зовсім нескладно. Значно важче навчитися **конструктивно** розв'язувати конфлікти.



**Повага до думок і поглядів одне  
одного ніколи  
не призведе до конфліктної  
ситуації.**

# Способів розв'язання конфліктів

Ви можете скористатися тими, які вважаєте прийнятними в певній ситуації. Якщо конфлікт усе-таки виник, намагайся розв'язати його конструктивно. Спробуй обговорити ситуацію, виявити розбіжності. І головне — спокійно пошукат

чимало

Як вирішити та попередити конфлікт?



Щоб вирішити **КОНФЛІКТ**:

**Зупиніться.**

Висловіть свої почуття: "Я відчуваю..., тому що..."

**Визнайте.**

Обоє визнайте, що **проблема** є. Це не стосунки чи партнери "погані" – а є конкретна проблема. Назвіть її, опишіть разом.

**Вирішіть.**

Обговоріть проблему, кожен озвучте своє бачення: **причини** проблеми та шляхи **вирішення**. Знайдіть **спільне** рішення, що врахує потреби обох. За необхідності, зверніться до психотерапевта.



взає**МИ**ни



# СПОСОБИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ



## Ухилення від конфлікту

Зволікати з розв'язанням проблеми, ігнорувати її розв'язання. У таких випадках стосунки іноді розриваються. Програють усі



## Пристосування, або поступка

Одна сторона вимушено або добровільно погоджується на все, ігнорує власні інтереси, робить те, що вирішать інші. За такої позиції одного з учасників конфлікту інший може виграти



## Суперництво, конкуренція

Нав'язувати власну точку зору будь-яким способом. Задовольняти власні цілі, не зважаючи на інтереси інших. Тиснути на співрозмовника, ображати його. Учасник конфлікту, який тисне на іншого, поводить себе агресивно, витрачає багато сил і не відчуває задоволення. Той, кого ображають, незадоволений. Негативні емоції шкодять здоров'ю та руйнують стосунки. Програють обидва



# СПОСОБИ РОЗВ'ЯЗАННЯ



## Співробітництво

Обговорити проблему. Намагатися зрозуміти причини виникнення конфлікту. Під час обговорення поважати одне одного, уважно слухати, намагатися зрозуміти позицію інших учасників конфлікту. Сприймати іншу сторону як союзника в пошуках розв'язання проблеми



## Компроміс, уміння домовлятися

Порозуміння, досягнуте шляхом взаємних поступок. Шукати рішення, яке влаштує всіх. Визнати слушність деяких вимог, відмовитися від взаємних претензій. Зберігати здоров'я і добрі стосунки. Виграють усі





# Перегляд уривку із мультфільму «Повернення блудного папуги» — «Сварка».

<https://www.youtube.com/watch?v=6H2DQ3ZYZ3s>



Перегляд уривку із мультфільму «Повернення блудного



Попугай Кеша Сора



Попугай Кеша Сора

# ЧИМ ЗАКІНЧИВСЯ МУЛЬФІЛЬМ?

- Що змінилось у  
конфлікті?

## Підсумок:

**«Деякі слова та дії  
провокують ескалацію  
конфлікту, заважають  
його конструктивному  
розв'язанню».**





**Пригадайте та наведіть приклади,** коли ви намагалися вирішувати конфлікти, і в одному випадку конфлікт поглибився, а в другому — вирішився.

Чим відрізнялася ваша поведінка в цих двох випадках?



**Поміркуйте й обговоріть ситуацію.** Олег був не згоден із думкою Катерини про те, хто повинен відповідати за помилки, що були зроблені їхньою командою під час виконання проекту. Як висловити свою незгоду, щоб можна було продовжувати спільну роботу за проектом, виправивши ці помилки?

# Безпека спілкування в

## Інтернеті

Можливість отримати будь-яку інформацію не виходячи з дому – зараз це не фантастика, а реальність.

І це стало можливим завдяки **Інтернету**. Крім того, що Інтернет дозволяє тобі знайти потрібну інформацію, мережа значно розширює коло твого спілкування. І це стало можливим завдяки Чату у Viber, та іншим подібним.

Тобі відомо, що таке Чат? Так, дійсно, це швидкий спосіб знайти для себе нових друзів, поспілкуватися з ними на будь-які теми, отримати корисні поради.

А в деяких це ще можливість побачити фотокартки, відеоролики і мати уявлення з ким розмовляєш, завдяки тій інформації, яку розміщує на своїй сторінці людина.

**Але спілкування в Інтернеті приховує небезпеку**, яка проявляється в тому, що ти не бачиш свого віртуального знайомого, а тому не можеш бути впевнений у тому, що ця людина безпечна для тебе. Ти можеш вважати, що спілкуєшся зі своїм однолітком, а він або вона насправді може виявитися дорослим чоловіком або жінкою, а ще гірше – злочинцем.

**Треба знати, що комп'ютерна мережа взагалі містить багато небезпек для вашого психічного та фізичного здоров'я. І снує, наприклад, так званий «кібербулінг».**



**Кібербулінг** — це така форма агресії, яка проявляється в жорстоких діях із метою принизити людину, нашкодити їй за допомогою мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж.

Це можуть бути образливі смс-повідомлення, злі коментарі, поширення пліток та приватних фотографій.

На жаль, багато людей хоч раз у житті ставали жертвою кібербулінгу.

**Тому краще знати про певні правила захисту від нього.**



# Правила захисту від кібербулінгу



- ❑ Якщо тобі надходять СМС неприємного змісту, треба негайно заблокувати номер, із якого їх надсилають.
- ❑ Співрозмовника чи спірозмовницю, які ображають тебе в соціальній мережі, одразу відправляй у спам або до «чорного списку».
- ❑ Про кожен випадок кібербулінгу обов'язково повідомляй батькам чи рідним та близьким людям.
- ❑ Якщо ви зіткнулися із ситуацією, у якій стали свідком кібербулінгу, то ніколи не долучайтеся до тих, хто цькує!



В Інтернеті, як і в реальному житті, кожна людина має право на повагу, доброзичливе спілкування, захист приватного життя. Якщо хтось із ваших друзів починає



# 10 золотих правил безпеки в

## Інтернеті

1. Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, назву й адресу школи.
2. Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків.
3. Ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу батьків, а зустріч повинна відбутися в громадському місці й у присутності батьків.
4. Не посилати свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.
5. Не відповідати на невиховані і грубі листи. Якщо одержите такі листи не з вашої вини, то сповістіть про це батьків, нехай вони зв'яжуться з компанією, що надає послуги Інтернет.
6. Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті і сайти, до яких ви збираєтесь заходити.
7. Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила.
8. Не давати нікому крім батьків свої паролі, навіть найближчим друзям.
9. Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.

# Виконуйте три наведені нижче рекомендації, і використання Інтернету буде для вас безпечним:



## Захистіть свій комп'ютер

- Завжди оновлюйте операційну систему.
- Використовуйте антивірусну програму.
- Використовуйте брандмауер.
- Робіть резервні копії важливих файлів.
- Будьте обережними, завантажуючи вміст.

## Захистіть себе в онлайні

- Будьте обережними, надаючи особисту інформацію.
- Думайте про те, з ким ви розмовляєте.
- Пам'ятайте, що в Інтернеті не все є надійним і не всі є чесними.

## Дотримуйтесь правил

- Ви маєте дотримуватися законів навіть в Інтернеті.
- Пам'ятайте, що в Інтернеті ви повинні піклуватися про інших так само, як про себе.



## Висновок:

- ❑ Спілкування з однолітками вимагає поваги й такту.
- ❑ Спілкуючись із однолітками, треба враховувати їхні інтереси та вміти відстоювати свої.
- ❑ Загальні правила спілкування є однаковими для хлопчиків і дівчаток.
- ❑ Спілкування в Інтернеті може бути небезпечним для здоров'я, тому треба знати певні правила захисту від цих небезпек.

## Домашнє завдання:

- ❑ Прочитати § 28. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями й дівчатами. Безпека спілкування в Інтернеті.
- ❑ Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання (усно)
  1. Як ефективно співпрацювати з однолітками?
  2. Як розв'язувати конфлікти з однолітками/однолітками?