**САМООЦІНКА І ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ**

**Конспект уроку основ здоров’я 4 клас**

**Мета:** формувати в учнів уявлення про самооцінку людини; розглянути види самооцінки та її вплив на поведінку; розвивати вміння критично та зважено мислити; виховувати прагнення до саморозвитку й удосконалення своєї особистості.

Обладнання:

**Хід уроку**

**І. Організація класу.**

Продзвенів і стих дзвінок,

починаємо урок.

Всі за парти тихо сіли

і на мене подивились.

**ІІ. Оголошення теми і мети уроку.**

* Сьогодні ми більше дізнаємося про самооцінку та її влив на поведінку людини. Спробуємо адекватно оцінювати себе як особистість.

**ІІІ. Очікування.**

* У кожного на парті є стікери, на яких ви можете написати очікування і побажання, а потім розмістіть їх на нашому деревці.
* Щоб ваші очікування здійснились і ми досягли поставленої мети, повторимо правила роботи на уроці.

*Правила тренінгу:*

- не перебивати – уважно слухати одне одного і поважати різні думки;

- бути доброзичливими – ставитися одне до одного доброзичливо і поважати почуття інших;

- правило руки – говорити тільки тоді, коли підняв руку;

- «посмішка» - бути в позитивному настрої;

- бути толерантними.

**IV. Мотивація навчальної діяльності.**

1. ***Знайомство.*** *(вправа у колі)*

* Ми уже давно один одного знаємо, але я пропоную познайомитися ще раз.

***Криголам «3 слова про себе»***

Кожному учаснику пропонується описати себе трьома словами. Ім'я за слово не вважається.

**V**. **Вивчення нового матеріалу**

1. ***Мозковий штурм « Самооцінка -…»***
2. ***Ознайомлення з терміном самооцінка.***

* Самооцінка – оцінка людиною самої себе, своєї діяльності, Своїх можливостей, свого становища у певній групі та у колі друзів.

1. ***Вправа «Зате ти...» ( робота в парах)***

* На окремому аркуші паперу напишіть своє прізвище та ім’я , а знизу напишіть якийсь один свій недолік та передайте свій лист сусіду по парті. Він пише знизу «...зате ти...» і далі якусь вашу позитивну якість: (усе що завгодно: у тебе дуже гарні очі, ти краще за всіх розказуєш анекдоти тощо).

— Чи дізналися ви про себе щось нове?

Висновок. – Що є складовими самооцінки? (власна оцінка і оцінка оточуючих)

1. ***Руханка «Весняний дощ»***

Учасники поділяються на 2 частини. Перша частина повинна стукати по підлозі ногами, друга частина - плескає в долоні. По команді ведучого учасники починають плескати в долоні і стукати ногами. Коли ведучий піднімає руку вгору, учасники ляскають і стукати голосно, коли опускає руку-учасники стукають тихо

1. ***Види самооцінки.***

* Міркування дітей про види самооцінки.

1. ***Опрацювання матеріалу підручника. (Робота в групах*** ). (Групи обираємо за кольором фішок).

Завдання групам:

1гр. (підр. С.136-137) – 1. Охарактеризуйте людину з адекватною самооцінкою.

Як вона ставиться до себе і до оточуючих?

2гр. (підр. С. 137-138) 11. Охарактеризуйте людину із завищеною самооцінкою.

Як вона ставиться до себе і до оточуючих?

3гр. (підр. С. 138-139) 11. Охарактеризуйте людину із заниженою самооцінкою.

Як вона ставиться до себе і до оточуючих?

1. ***Розв’язування проблемних ситуацій. (Робота в групах)***.

- Визначте, яка самооцінка у кожної дитини: завищена, занижена чиадекватна. Звірте ваш висновок із інформацією підручника. Доведіть правильність вашого вибору.

• Сашко— дуже здібний учень. У школі вчиться дуже добре. Одного разу вчителька запропонувала хлопчику взяти участь у мовному конкурсі. Хлопчик дуже вагався, бо був невпевнений у своїх силах, але послухав вчительку — взяв участь у конкурсі і переміг. Учителька та усі діти щиро вітали Антона з перемогою. Але хлопчик вважав, що перемогу у конкурсі здобув випадково. Він навіть почав ображатися на своїх однокласників, які його хвалили, бо йому здавалось, що він не заслужив таких хороших слів.

• Марійка дуже хотіла навчитись танцювати. Мама вирішила піти з дівчинкою до танцювальної студії, щоб та спробувала свої сили. У студії тренер побачила захоплений погляд Даринки і запропонувала спробувати свої сили у танцях. Дівчинка зніяковіла, але не відмовилась. Після проб тренер сказала: «Даринко, ти хороша дівчинка, дуже добре, що хочеш навчитись танцювати. Зараз в тебе не виходить так гарно, як у всіх інших, але з часом усе вийде». Дівчинка подумала і відповіла: «Я знаю, що зараз я танцюю погано, але я буду старатись, слухатиму вас і, сподіваюсь, навчусь».

• Наближались шкільні змагання. Усі учні щодня тренувались, бо хотіли перемогти. Лише Степанко більше відпочивав, бо був упевнений, що він переможе, адже вважав себе найспритнішим та найшвидшим. Не зважав на поради вчителів, батьків, однокласників, які постійно наказували, що потрібно тренуватись, дотримуватись певного режиму дня. І ось настав цей хвилюючий день. Свисток ведучого сповістив про початок забігу. Усі підготувались до старту. Степанко прибіг останнім...

**VІ. Узагальнення та систематизація вивченого матеріалу.**

1. ***Аналіз результатів тестування з визначення самооцінки.***

***Психологічний тест для визначення самооцінки. (Проводився на попередньому уроці)***

* Вам необхідно дати оцінку самому собі за 7-бальною шкалою за низкою характеристик. Отже, перед вами перелік із 10 якостей. Вам слід самостійно, залежно від вашої думки про самого себе, вибрати відповідний бал (нагадаємо, що оцінювати якості слід у діапазоні від 1 до 7).

Приклад виконання оцінювання за однією з характеристик тесту.

Зріст. Діапазон оцінювання від 1 бала (низький зріст) і до 7 (високий).

Уявіть, що на цій шкалі за зростом розмістилося все людство, від найнижчих до високих людей. Вам необхідно залежно від того, яким ви себе бачите, помістити себе або ближче до низьких людей, або до більш високих, поставивши відповідний бал.

Отже, розглянемо основну частину тесту на самооцінку.

1) Першою якістю є зріст. Від низького до високого.

2) Сила. До мінімальної кількості балів належать слабкі якості, до максимальної — сильні.

3) Здоров’я. Від хворого до здорового.

4) Краса. Від мінімальної кількості балів до максимальної — від некрасивої до прекрасної.

5) Доброта. Від злих якостей до добрих.

6) Навчання. Від невстигаючих до відмінників.

7) Щастя. Від нещасливого до щасливого.

8) Любов, яку ви отримуєте від навколишнього світу, людей. Від нелюбимої людьми, світом особи і до улюбленої всіма.

9) Сміливість. Від несміливої до сміливої людини.

10) Благополуччя. Від неблагополучної особистості до благополучної.

**Методична порада**

Для активізації пізнавальної діяльності учнів можна застосувати прийом «Приваблива мета». Тому розшифрування результатів тесту відкладається на завершальний етап уроку, і після засвоєння основних понять.

* А зараз настав час дізнатися результатів тестування. Слід зауважити, що ці результати не є абсолютними, а є лише інформацією для роздумів.

Увага! Діти мають право залишити свої результати в таємниці. Ця інформація стосується лише їх особисто.

Для отримання результату вам слід обчислити загальну суму всіх виставлених вами балів.

Якщо ви отримали суму, що дорівнює

21-45 балам, то у вас адекватна самооцінка. Вона виявляється у впевненій поведінці, доброзичливості. До своїх помилок ви ставитесь адекватно.

46-59 балів — у вас тенденція до завищеної самооцінки. Ви зазвичай упевнені у власних силах та не вважаєте за погрібне виправляти свої помилки.

60-70 балів завищена самооцінка, що виявляється в переоцінці своїх можливостей. Свої помилки ви вважаєте такими, що спричинені зовнішніми чинниками, але вже точно не власними рішеннями.

20-10 балів занижена самооцінка, що виявляється в пасивності, у недооцінюванні власних можливостей. Ви вважаєте належним появу помилок у вашому житті.

* Поради з підвищення самооцінки, поради людям із завищеною самооцінкою а також переваги адекватної самооцінки ви можете знайти на нашому класному куточку здоров’я.

**VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ**

1. ***Продовжіть речення***.

* Людина, яка часто поступається іншим, не захищає своїх інтересів, відчуває самотність, характеризується\_\_\_\_\_самооцінкою.
* Якщо людина завжди захищає свої права, впевнена у собі, може вільно висловити свою думку, то у неї\_\_\_\_\_\_\_\_самооцінка.
* Той, хто може образити інших, зневажає права людей, самостверджується за їх рахунок, має\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_самооцінку.
* Які висновки ви зробили сьогодні?
* Чи підтвердились ваші очікування?
* Запишіть ваші враження про урок і якщо очікування підтвердились, прикріпіть поруч із першою вашою квіткою.
* ***А я бажаю вам адекватної самооцінки і гідної поведінки.***