|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Практична робота  Тема: Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей  Мета: навчитися визначати місце здоров'я в ієрархії своїх життєвих цінностей.  Хід роботи  ■ 1. Оцінювання життєвих цінностей  Оцініть зазначені в таблиці життєві цінності в балах від 1 до 16. Най­вища оцінка — 1, найнижча — 16.  Кожну оцінку можна використовувати тільки один раз.  Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей   |  |  | | --- | --- | | 1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках |  | | 2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів) |  | | 3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті) |  | | 4. Здоров'я (фізичне й психічне) |  | | 5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного про­ведення часу, безліч розваг) |  | | 6. Цікава робота |  | | 7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною) |  | | 8. Свобода й незалежність у вчинках і діях |  | | 9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві) |  | | 10. Гарні й вірні друзі |  | | 11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку) |  | | 12. Щасливе сімейне життя |  | | 13. Творчість (можливість творчої діяльності) |  | | 14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колекти­ву, товаришів) |  | | 15. Активне діяльне життя |  | | 16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх) |  |   ■ 2. Формулювання висновків.     * Як формуються життєві цінності? * За якими критеріями можна судити про життєві цінності людей? * Наведіть приклади власних важливих життєвих цінностей. * Яке місце має посідати здоров'я в системі життєвих цінностей і чому? * Чому здоров'я батьків часто для підлітка є більш значущим, аніж власне здоров'я? * У чому переваги здорового способу життя? * У чому полягає психологічна безпека людини? * На яких психологічних і моральних основах будуються принципи без­пеки людини? * Як можуть впливати на психіку людини нові інформаційні технології й засоби масової комунікації?   ***Тест "Вплив звичок на здоров"я"***  ***Обери свій варіант відповіді***  1. Як часто ти миєш руки?  Близько 20 разів на день — 0 балів.  Тільки перед їдою й після прибирання — І бал.  Завжди, якщо вони брудні — 4 бали.  2. Скільки разів на день ти чистиш зуби?  Двічі (уранці й перед сном) — 0.  Один раз — 1.  Узагалі не чищу — 3.  3. Як часто ти робиш зарядку?  Щоранку — 0.  Ніколи — 5.  Коли змусять батьки — 3.  4. Як часто ти миєш ноги?  Щовечора — 0.  Тільки тоді, коли купаюся — 4  Коли змушує матуся — 2.  5. Як часто ти хворієш?  Раз на рік або ще рідше — 0.  Кілька разів на рік — 3.  Один-два рази на рік — 1  6. Як часто ти їси солодощі?  На свята та у вихідні — 0.  Коли захочу й скільки захочу –  Майже щодня — 4.  7. Як часто ти плачеш?  Забув, коли це було востаннє — 0.  Один-два рази на тиждень —  3. Майже щодня — 5.  8. Чому ти плачеш?  Через біль — 0.  Через образу — 2.  Від злості — 4.    9. Скільки часу ти витрачаєш на прогулянку?  Щодня від півтори до двох годин — 0.  Щодня менше за годину — 2.  Іноді у вихідні — 4.  10. О котрій годині ти лягаєш спати?  Між дев'ятою та о пів на десяту вечора — 0.  Після десятої години вечора — 2.  Після одинадцятої години вечора — 4.  Опівночі — 7.  11. Як співвідносяться маса та зріст твого тіла?  Маса тіла трохи менша за зріст — 0.  Маса тіла трохи більша за зріст — 2.  Маса тіла набагато більша за зріст — 6.  12. Скільки часу на день ти дивишся телевізор?  Близько тридцяти хвилин — О,  Півтори години, але з перервами — 1.  Більше ніж три години — 2.  Дивлюся, доки не набридне — 6.  13. Скільки часу з день ти витрачаєш на виконання домашньої завдання?  Близько півтори години — 0.  Майже дві години — 3.  Більше ніж три години — 6.  14. Ти можеш швидко й легко піднятися на п'ятий поверх?  Авжеж — 0.  Наприкінці можу втомитися — 3.  Дуже втомлююся — 5.  Не можу — 7.  15. Ти відвідуєш яку-небудь спортивну секцію?  Так -0. Ні- 3.  16. Які в тебе є звички?  Люблю смоктати пальці й тягти все до рота — 2.  Під час ходьби човгаю ногами — 3.  Горблюся — 4.  Слухаю голосну музику — 6.  Палю — 13.  Іноді п'ю пиво, вино й інші алкогольні напої — 15.  Люблю вдихати запахи бензину, ацетону, фарби тощо — 16    - Склади набрані бали й оціни результат  Усього я набрав балів.    - Оцінка отриманого результату    Якщо тобою набрано від 0 до 5 балів, то в тебе чудове здоров'я! Нехай так буде й надалі!    Якщо твоя кількість балів від 6 до 20, то в тебе гарне здоров'я. Працюй над собою, щоб воно стало ще кращим.    Якщо ти набрав від 21 до 33 балів, то в тебе середній рівень здоров'я. Тобі слід багато працювати, щоб поліпшити його стан. Ще раз уважно прочитай запитання тесту й негайно ж почни вп-правляти становище.    Якщо набраних балів більше ніж 34, то ти стоїш на порозі катастрофи. Так жити не можна! Негайно зміни свій спосіб життя! Якщо тобі важко зробити це самому, звернися по допомогу до батьків або вчителів. Ще раз переглянь запитання тесту й постав перед собою мету ліквідувати явні недоліки свого способу життя. Спробуй скласти план свого морального й фізичного самовдосконалення. Займися самовихованням. Виправляй недоліки. Твоє здоров'я вимагає цього. |
| Двічі (уранці й перед сном) — 0.  Один раз — 1.  Узагалі не чищу — 3.  3. Як часто ти робиш зарядку?  Щоранку — 0.  Ніколи — 5.  Коли змусять батьки — 3.  4. Як часто ти миєш ноги?  Щовечора — 0.  Тільки тоді, коли купаюся — 4  Коли змушує матуся — 2.  5. Як часто ти хворієш?  Раз на рік або ще рідше — 0.  Кілька разів на рік — 3.  Один-два рази на рік — 1  6. Як часто ти їси солодощі?  На свята та у вихідні — 0.  Коли захочу й скільки захочу –  Майже щодня — 4.  7. Як часто ти плачеш?  Забув, коли це було востаннє — 0.  Один-два рази на тиждень —  Майже щодня — 5.  8. Чому ти плачеш?  Через біль — 0.  Через образу — 2.  Від злості — 4.  9. Скільки часу ти витрачаєш на прогулянку?  Щодня від півтори до двох годин — 0.  Щодня менше за годину — 2.  Іноді у вихідні — 4. |
| 10. О котрій годині ти лягаєш спати?  Між дев'ятою та о пів на десяту вечора — 0.  Після десятої години вечора — 2.  Після одинадцятої години вечора — 4.  Опівночі — 7.  11. Як співвідносяться маса та зріст твого тіла?  Маса тіла трохи менша за зріст — 0.  Маса тіла трохи більша за зріст — 2.  Маса тіла набагато більша за зріст — 6.  12. Скільки часу на день ти дивишся телевізор?  Близько тридцяти хвилин — О,  Півтори години, але з перервами — 1.  Більше ніж три години — 2.  Дивлюся, доки не набридне — 6.  13. Скільки часу з день ти витрачаєш на виконання домашньої завдання?  Близько півтори години — 0.  Майже дві години — 3.  Більше ніж три години — 6.  14. Ти можеш швидко й легко піднятися на п'ятий поверх?  Авжеж — 0.  Наприкінці можу втомитися — 3.  Дуже втомлююся — 5.  Не можу — 7.  15. Ти відвідуєш яку-небудь спортивну секцію?  Так -0. Ні- 3.  16. Які в тебе є звички?  Люблю смоктати пальці й тягти все до рота — 2.  Під час ходьби човгаю ногами — 3.  Горблюся — 4.  Слухаю голосну музику — 6.  Палю — 13.  Іноді п'ю пиво, вино й інші алкогольні напої — 15.  Люблю вдихати запахи бензину, ацетону, фарби тощо — 16 |
| ***Склади набрані бали й оціни результат***  Усього я набрав балів.  ***Оцінка отриманого результату***    Якщо тобою набрано від 0 до 5 балів, то в тебе чудове здоров'я! Нехай так буде й надалі!  Якщо твоя кількість балів від 6 до 20, то в тебе гарне здоров'я. Працюй над собою, щоб воно стало ще кращим.  Якщо ти набрав від 21 до 33 балів, то в тебе середній рівень здоров'я. Тобі слід багато працювати, щоб поліпшити його стан. Ще раз уважно прочитай запитання тесту й негайно ж почни виправляти становище.  Якщо набраних балів більше ніж 34, то ти стоїш на порозі катастрофи. Так жити не можна! Негайно зміни свій спосіб життя! Якщо тобі важко зробити це самому, звернися по допомогу до батьків або вчителів. Ще раз переглянь запитання тесту й постав перед собою мету ліквідувати явні недоліки свого способу життя. Спробуй скласти план свого морального й фізичного самовдосконалення. Займися самовихованням. Виправляй недоліки. Твоє здоров'я вимагає цього. |